الدكتور صبري القباني

الغذاء... لا الدّواء



دار العلم للملايين

الغِذاء... لا الدّوَاء

الدكتور صبري القبّاني

الغذاء... لا الدّواء

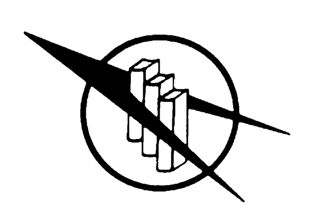


دار العلم للملايين

دار العلم للملايين

مؤسسة ثقافية للتأليف والترجمة والنشر

شارع مار الياس، بناية مِتكو، الطابق الثاني
هاتف: ٣٠٦٦٦٦ - ٧٠١٦٥٥ - ٧٠١٦٥٦ (٠١)
فاكس: ٧٠١٦٥٧ (٠١)
ص.ب ١٠٨٥ بيروت - لبنان
بيروت ٢٠١٤ / ٢٠٤٥
لبنان
www.malayin.com



الطبعة الأولى ١٩٦٥

إعادة طبع ٣٣

كانون الثاني / يناير ٢٠٠٨

مقـدمة

لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم.. وهيأ ما يكفل له البقاء والاستمرار إلى أبد الأبدين.

وبنظرة متأملة واحدة إلى الجسم الإنساني، يقف الناظر مذهولاً أمام النظام العجيب الذي خلقه الله فأحسن خلقه، حين جعل منه الحصن والهدف، وجيش الهجوم وجيش الدفاع، ومعامل التقطير ومعامل التكرير، ومعامل التوليد التي تعطي الجسم ما هو بحاجة إليه من أسباب الصحة والقوة بما يحيط به من أسباب الحركة والغذاء في الأرض والهواء والماء.

لقد وجدت الأمراض والأدواء التي تصيب الإنسان منذ أن وجد الإنسان نفسه، وبالمقابل جهز البشر بعناصر دفاعية هائلة ما زال العلماء يحارون في استجلاء كنهها وكشف غوامضها واصطناع ما يشابهها، فلقد وضع الله الداء ووضع له الشفاء، بل قبله ـ الدواء ـ ، فالمناعة والقدرة على المقاومة، هما بعض ما تزود به الجسم في معركته الدائمة مع المرض، وهكذا تحقق «التعادل» في هذا الموضوع، مثلما تحقق في كل ما نراه من مظاهر الحياة ومعالمها.

فعندما تدخل الجراثيم المسببة للأمراض إلى الجسم، تسارع الكريات البيض ـ التي تقوم مقام الجيش وحماة الجسم ـ بمهاجمتها وإحاطتها وعزلها ومنعها من التقدم والانتشار، بإفرازها مواد مضادة سريعة، تضعف من فعل السموم، وتحول دون تفاقم الأذى، وتمنع ما يضر بالجسم من أن يحقق غاياته الشريرة فيه.

وعلى هذا الأساس الرائع، من إمكانيات الدفاع التلقائية، استطاع العلم أن يحقق واحدة من أعظم مفاخره، ونعني بها «اللقاحات» التي كفت البشرية شرور كثير من الأوبئة الفتاكة، فاللقاحات ترتكز على نفس المبدأ الذي يقوم عليه نظام الدفاع عن الجسم

الإنساني، لأنها عبارة عن جراثيم مستضعفة تحقن في الجسم، فتحرِّض عضوية الإنسان ووسائل دفاعه على تهيئة عناصره المضادة لها، وتهيئه لملاقاة عدوه الأكبر ودحره. وبعبارة أخرى: تعوده على هذا النوع من الأعداء أو ذاك، تماماً كما تفعل الجيوش عند القيام بمناوراتها بالذخيرة الحية، وبهذا تهيىء الكريات البيض مواد معاكسة جاهزة تجول في الدم دون انقطاع، حتى إذا هاجمتها جحافل المرض وجدت «الميدان» ملغوماً، ومحصناً بصورة تمنع الجراثيم المهاجمة من الاستيطان، فينجو الجسم من الوقوع في براثن المرض.

وإذا كان الفقراء الهنود مشهورين بمقاومة أجسامهم للسموم، فما ذاك إلا اعتماداً على ما زود الخالق به جسم المخلوق، فحين يبتلع الفقير الهندي مقادير ضئيلة من السموم بصورة تدريجية منذ صغره، تبادر الكريات البيض إلى إنتاج مواد مضادة ومعدِّلة للسموم، فإذا ما مضى على ذلك حين من الدهر، غدا باستطاعة الفقير الهندي أن يبتلع مقادير مرتفعة من السموم، يقاومها جسمه بسهولة لأن دمه بات مترعاً بالمواد المعدِّلة التي تحيل السموم إلى هباء، فلا تؤذيه بشيء.

* * *

وهكذا.. كانت أجسام الأجيال الماضية من البشر أمتن وأقوى.. وأسنانهم أمضى وأثبت، ومقاومتهم أسرع وأجدى.. مع أنهم لم يكونوا يملكون البنسلين، ولا السلفا، ولا التيتراسيكلين، ولا ما شابهها من الصَّادات (مبيدات الجراثيم).

كذلك لم يكن بين أيديهم سلاح وقائي دوائي فتاك، ومع هذا استطاعوا أن يحققوا - بسواعدهم وحدها - أعمالاً إنشائية جبارة يعجز أبناء هذا العصر عن الإتيان بمثلها دون الاستعانة بالروافع والآلات، كالأهرام وبقية العجائب السبع.. وروائع المعابد والقصور والمنشآت.. فلماذا حدث هذا التقهقر في القدرة الإنسانية على المقاومة الطبيعية؟

السر في ذلك كامن في «العادة».. فلقد كان الناس فيما مضى من أجيال يعتمدون على سواعدهم وأجسامهم، وبعبارة أدق: كانوا يعتمدون على الطبيعة وحدها.. فيما يأكلون وما يشربون، كما يعتمدون عليها في علاج أمراضهم ودرء الأخطار عن أجسامهم.. وعندما جاءت المدنية أفسدت الأجسام وحرمتها من وسائل الدفاع، فالمطابخ الحديثة أعملت نيرانها في المواد الغذائية فخربتها وسلبتها عناصرها المفيدة، لمجرد إرضاء الذوق والعين، فأنقصت من مقاومة الأجسام.. والمطاحن الحديثة أخرجت لنا الخبز الأبيض متعة للناظرين وعبئاً على معدات أبناء هذا الجيل، فافتقرت أجسامهم إلى

عناصر القوة والنشاط الكامنة في قشور القمح (النخالة) فراحوا يتلمسونها على شكل حبوب وأشربة تحت اسم «فيتامينات صناعية».

والآلات فعلت الفعل نفسه في السكر، فسلبته ما يحتوي عليه السكر الأحمر من معادن ومواد مقوية، لاسترضاء الأذواق باللون الأبيض الناصع. وبعبارة موجزة: عني البشر «بالشكل قبل الأكل» كما تقول الأمثال الشعبية، فخسروا بذلك جانباً غير ضئيل من الإمكانات الطبيعية التي زوّد الله بها غذاءهم.

* * *

لقد كان أجدادنا الأوائل يعيشون على الفطرة، يأكلون عندما يجوعون، ويصدون عن الطعام عندما يشعرون بالشبع، ويقصرون غذاءهم على لون أو لونين مما يتوفر لهم من الطعام. ولما جاءت «المدنية» حملت معها أنواع المغريات والمقبّلات والتوابل والمهضمات والمشهيات لفتح الشهية عنوة، فإذا المشروبات الروحية تثير كوامن الشهية في المعدة، ومثلها الأطعمة المختلفة التي تحفل بها الموائد، فيصيب الناس منها ما يحمل التخمة إلى البطن، فيحيلها إلى مباءة فساد ومصدر تعفنات، تبث السموم في الجسم، فتهد كيانه وتقوض أركانه، وبهذا نسينا الحكمة القائلة بأن الإنسان لا يعيش بما يأكل، إنما بما يهضم، كما تناسينا قول الرسول ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاءً شرًّا من بطنه». أو قول الكِندي، الطبيب العربي الشهير: «المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء..». أجل.. لقد تناسينا ذلك كله رغم ثقتنا وعلمنا بأن المعدة هي مصدر أكثر ما يصيبنا من أمراض وعلل، وأنها إذا أتخمت غدت مصدر تعفنات وتفسخات تسبب بطئاً في الاحتراق، فتتكوّن من جراء ذلك الرمال والحصيّات، كما يتكوّن «الهباب» في المداخن إذا لم يتم احتراق الوقود بصورة كاملة.

وتسهم الأدهان ـ هي الأخرى ـ مع السموم الناجمة عن التخمرات المعوية لتعمل في الكبد تخريباً فيزداد الكولسترول «شمع المرة» في الدم، وهي مادة شبيهة بالطين ترسب على جدر الشرايين فتسبب تصلبها، وترفع بالتالي الضغط الدموي والذبحة الصدرية (خناق الصدر) والسكتة القلبية، فإذا حاول الجسم طرح السموم خارجاً مَرّ بالمصفاة (الكلى) فأفسدها.

وقد تنجو أجسامنا من شر الأمراض التي تسببها الجراثيم. ولكنها تقع ـ حتماً ـ بين براثن الأمراض الاغتذائية بسبب تنوع الغذاء، والكظة الطعامية، وفساد المطبخ الحديث، وأسلوب المطاحن ومعامل الأغذية الحديثة.

إذن . .

فقد أفاء العلم الحديث على الإنسانية فيضاً من النعم، فحوّلناها ـ بجهلنا ومبالغتنا ـ إلى معاول تعمل في أجسامنا تخريباً، فالأدوية التي عكف العلماء والأطباء ليل نهار على إتحاف الإنسانية بها لدرء أذى الأمراض، وتخليصها من شر الألم والعذاب، تلقتها المعامل والمتاجر لتخرجها ابتغاء ابتزاز الأموال، بعد أن تغري الناس باقتنائها مرفقة بالدعايات والإعلانات فيستعملونها كيفما اتفق، ويتعاطونها كيفما كان. . فيما ينفع وفيما لا ينفع. . مما تسبب في إضعاف المقاومة في الأجسام، واضطرارها للاعتماد على الأدوية في اصطناع المقاومة والفعالية، بدلاً من الاعتماد على الوسائل الطبيعية التي جهز الجسم بها.

فالبنسلين الذي كان ظهوره معجزة القرن العشرين الدوائية، لم يعد يفيد اليوم. . وآثاره لم تعد مجدية وفعالة كما كانت عندما اكتشف. . فلماذا؟. لأن الناس أساؤوا استخدامه فبطل مفعوله، فالأجسام اعتادت عليه، والجراثيم صادقته وتآلفت معه.

والقول نفسه ينطبق أيضاً على «الهيموغلوبين». . فلقد وصفته الدعايات بأنه مغذ ومفيد، وأنه يحمل الصحة والعافية، وكذا شراب الحديد وحبوبه، فهي تقوي الإنسان وتجعل جسمه متيناً ووجهه منيراً. . ولكن لو نتساءل ـ بروح علمية مجردة ـ:

ـ هل تحقق تلك الأدوية مفعولها كاملاً؟

والجواب: إن ذلك مشكوك فيه، لأن تلك المستحضرات ليست سوى أدوية قد تتمثل في الجسم، وقد لا تتمثل، لأنها مركبة تركيباً صناعيًّا، فأين من هذا التركيب، ما تستطيع الطبيعة أن تصنعه لأجسادنا ما دامت هذه الصناعة الطبيعية هي الأصل؟. .

إن طبقاً من العدس، أو حساء العدس، خير لك من زجاجة كاملة من شراب الحديد، فالحديد الطبيعي الموجود في العدس تهضمه المعدة، ويتقبله الجسم، وتطلبه الكريات الحمر في السبانخ والخضروات الأخرى وفي بعض الفواكه، فكيف. . كيف نترك هذه المصادر الطبيعية للحديد ـ وغيره ـ لنتلمسها في الشراب المصنوع، الذي يعتمد على برادة الحديد، قوام الأدوية الحديدية، أو في دماء الحيوانات الذبيحة في المسالخ، قوام شراب الهيموغلوبين؟. .

* * *

عندما نريد ـ نحن الأطباء ـ أن نزيد في كمية بول الإنسان لمساعدته على طرح السموم من جسمه أو غسل كليتيه، فإننا نعطيه مادة «الأوروتروبين» وأملاح الزئبق، وهي

مواد مدرة إذا زادت مقاديرها خرشت الكلى، وسببت بيلة دموية والتهابات في المجاري البولية، فأين هذه المواد من عصير الفجل المدر؟.. أو مغلي أذناب وأعواد الكرز أو مغلي «شباشيل» الذرة؟.. أو أين تلك المواد من مياه الينابيع الطبيعية الغنية بالبوتاس الحر. كمياه بقين وحماه في سورية، وعين الصحة في فالوغا وعين النعص في بكفيا بلبنان، ومياه حلوان في مصر؟.. إنها مياه غنية بالشوارد وبالبوتاسيوم والإشعاعات الذرية التي تغسل الكلى والكبد، وتمسح عنها الأوضار والأقذار.

وهناك كثيرون، أغرموا بزرق الكالسيوم بقصد التقوية، وابتغاءً للنشاط، فيتعرضون خلال ذلك لخطر الصدمة الدوائية، وخفقان القلب إن لم تزرق تلك الزرق بتؤدة وهدوء.. أو تعرضوا للإصابة بتخرش المنطقة إذا خرجت من الزرقة قطرة واحدة خارج الوريد.. يحدث هذا في الوقت الذي نستطيع فيه الحصول على الكالسيوم بشكل طبيعي سريع التمثل، تهضمه المعدة وتحوّله في الحال إلى مواد أولية بناءة.. فإن كأسين من اللبن الرائب (الزبادي) تحتويان ما تحتويه زرقة الكالسيوم نفسها، بالإضافة إلى الخمائر والمعادن الأخرى الموجودة في اللبن... وخمسون غراماً من الجبن مع قليل من الفول أو الفاصولياء اليابسة تحتوي من الكالسيوم على مقادير أكثر مما في زرقة الكالسيوم نفسها.. وهذا مع فارق بالغ الأهمية أننا ضامنون بأن الكالسيوم الداخل مع الطعام بشكل طبيعي سيتحول كله ويتمثل، بينما لا نستطيع أن نضمن بقاء ذرات الكالسيوم ـ المعطى زرقاً ـ في العضوية، إذ قد تنطرح مع البول دون أن تفيد الجسم في شيء.

* * *

وفي الطبيعة عدد من النباتات فيها الدواء وفيها الشفاء، ويستطيع كل فرد أن يجد منها في متناول يده كل يوم كميات وفيرة تباع في الأسواق وتنبتها الأرض.

وفي أيام الربيع الزاهية المشرقة، عندما نسرح بأبصارنا في الحقول المترامية الأطراف، فإننا نرى الأزهار تتلألأ فيها من كل نوع وكل لون. وعندما نقف أمام الحدائق فتستهوينا النباتات فيها وقد نسقتها أيدينا وحنت عليها الطبيعة، لنتذكر ـ عندئذ ـ أن النشوة ليست في متعة العين ولا في الرائحة الزكية فقط، وإنما هي في شيء أكثر أهمية.. في الفائدة الصحية التي تقدمها لنا ولأفراد أسرنا هذه الزهرة الفواحة أو تلك النبتة اليانعة.

وإذا ذهبنا إلى السوق لنشتري حاجاتنا من بائع الخضار. فلنذكر أننا لا نجد عنده الغذاء وحده. وإنما نجد الدواء أيضاً، ففي مختلف أنواع الخضار والفواكه التي تحفل بها دكان بائع الخضار والفاكهي، كنز دوائي نادر. رخيص الثمن، منحنا الله إياه هو

الأصل في بقائنا.. وإن كانت ـ هذه الطبيعة ـ لم تحاول اللجوء إلى ما تفعله معامل الأدوية من الإعلانات المغرية، والدعايات المثيرة.. فهي تقدم لنا الغذاء والدواء بصمت، وبكل بساطة، قياماً منها بواجبها نحو أبنائها.. ليس أكثر.. وقديماً كشف هذا السر طبيب عظيم من أكابر الأطباء، وهو إيبوقراط، أبو الطب، فقال كلمة ما زالت حيّة صحيحة بعد آلاف الأعوام التي انقضت عليها:

ـ طعامكم دواؤكم. ودواؤكم في طعامكم.

وبعده، أكد هذا الكشف طبيب عظيم آخر تفخر به العرب وتعتز، وهو ابن سينا، شيخ الأطباء، فقال:

ـ اعدل عن الدواء إلى الغذاء.

* * *

من هنا ـ إذن ـ استوحيت اسم الكتاب الذي يراه القارىء بين يديه الآن.

من اليقين الكامل من أن الأغلبية الساحقة من مواطنينا لا تعرف كيف تبني أجسامها بالغذاء الطبيعي الذي منحنا الله إياه.

من الأوهام الشائعة، وبعض التقاليد السخيفة، التي تأبى أن تأخذ الأمور على بساطتها الطبيعية، بل تصر على تعقيدها، وإضفاء المظاهر الكاذبة عليها.

من حصيلة تجارب طويلة مع مرضاي وقرائي وزواري، الذين يأبون أن يصدقوا أن حلول أكثر المشكلات المرضية التي يشكون منها، توجد في حانوت البقال أكثر مما توجد في حانوت الصيدلي.. وأن كمية ضئيلة من الغذاء الطبيعي، أجدى عليهم من أكداس من الأدوية والعقاقير والزرق.

فلقد كان أكثر ما لمست الحاجة الملحة إلى مثل هذا الكتاب، عندما خصصت في مجلتي «طبيبك» باباً دائماً عنوانه «اعدل عن الدواء إلى الغذاء» ولست أبالغ لو قلت إن الدهشة كثيراً ما سيطرت على قراء المجلة، فكتبوا إليّ يسألون: هل صحيح أن العدس يحتوي على كل هذه المنافع. هل يعقل أن الملوخية تضم كل هذه الفوائد.. هل.. هل.. إلى آخر هذه الأسئلة التي نبهتني إلى الحقيقة التي دفعتني إلى توسيع باب «اعدل عن الدواء إلى الغذاء» في المجلة، وإلى إعطائه اهتماماً كبيراً جعلني أتولى تحريره بنفسي.. ومع مضي الزمن وجدت أن المعلومات الثمينة التي تضمنها هذا الباب، قد تبعثرت بين أعداد المجلة التي صدرت منذ خمس عشرة سنة، الأمر الذي جعلني أعقد

العزم على تصنيفها في كتاب شامل، مع إدخال كثير من التفصيل والتوسيع عليها.

وبعد..

فها هو الكتاب بين يدي القارىء اليوم، وأستطيع أن أقول بكل تواضع إنه دستور غذائي كامل، يستطيع كل مواطن أن يفيد منه أكبر فائدة، إذا وعى ما تضمنته دفتاه من معلومات أسهم في كشفها والوصول إليها آلاف العلماء والأطباء منذ فجر التاريخ.. فمن الحقائق التي ما زالت قائمة، والتي ستظل قائمة إلى الأبد، أن الطبيعة هي الأم الأولى للبشر، وهي ملاذهم الأخير عندما تضيق الوسائل الصناعية بهم.. فإن كل ما حققه الإنسان من معجزات علمية استهلكت من الجهد والمال ما لا يحصى، لا يكاد يعد شيئاً مذكوراً إزاء أبسط حقائق الطبيعة التي اعتدنا النظر إليها على أنها «بديهيات» عادية.

وفي اعتقادي أن أولى تلك الحقائق.. أو البديهيات.. أو ما شئت من التعاريف، هي ذلك الشعار الصحي الخالد:

ـ اعدل عن الدواء إلى الغذاء.

صبري القباني

توطئـــة

يحتاج الكائن الحي إلى مواد قابلة للتمثل كي تولد عنده الحركة والحرارة.. وهما دليل الحياة، وبدونهما ينشر الموت سحبه على الكائنات الحية. إذا تناول الإنسان أو الحيوان غذاءً ما، يتعرض هذا الغذاء إلى سلسلة تفاعلات كيميائية حيوية يقصد منها تهيئته للتمثل، أو بالأصح تهيئته للانفجار الذري، وتحويل تركيبه المعقد بانفلاق ذراته إلى العناصر الأساسية التي تتكون منها الحجيرة. وهذه العناصر هي: الفحم، الأوكسيجين، الهيدروجين، والآزوت.

وكما أن تحطيم الذرة في الصناعة تنجم عنه حركة وحرارة إذا كان هذا التحطيم محدوداً وضمن حدود ممكن التحكم فيها.. كذلك فإن تحطيم ذرات الغذاء يكسب الجسم قوة وحرارة، فتنبعث في ذراته الحياة ويتولد فيها النشاط. أما إذا كان تحطيم الذرة غير خاضع للأنظمة والقيود فإنه يغدو محرقاً ومهلكاً، ينشر الموت في سحب كثيفة تخيم على جميع ما يلامسه من عناصر الحياة. وكذلك الغذاء فإنه يبدو سامًّا مميتاً لمتناوله إذا لم يقيده صاحبه بقيود تحد من انفجارات ذراته المتوالية وحرق الحجيرات وتسميمها.

والعناصر الغذائية الضرورية للجسم ثلاثة أنواع لازمة ضرورية لبناء الجسم وإدامة حياته.

١ ـ **المواد السكرية وتسمى ماءات الفحم أو المواد الهيدروكاربونية**: وتشمل السكاكر والنشويات الموجودة في القمح والبطاطا والأرزّ والحبوب.

٢ ـ **المواد البروتينية أو الآزوتية وتسمى بالزلالية**: وهي موجودة في اللحم والبيض والجبن والبقول والحبوب.

٣ ـ **المواد الدهنية وتسمى بالشحمية**: وتشمل الزيوت الحيوانية والنباتية والأدهان.

يضاف إلى هذه المجموعات الثلاث عناصر أخرى كالماء الضروري لتكوين وسط للتفاعلات الكيميائية الحيوية في البدن، ولتنحل فيه العناصر اللازمة ويسهل انتقالها عندئذ في الودق والمجاري. . والفيتامينات التي تساعد على تمثل المواد الأنفة الذكر. أو بتعبير آخر على حسن توجيه انفلاق ذرات المواد الغذائية.

ومن المهم أن نعرف أن المواد النشوية تتفكك ذراتها بتأثير عصارات الفم والمعدة والمعي وتتحول إلى سكاكر بسيطة تمتص من الأمعاء مارة بالكبد التي تدخر قسماً كبيراً منها إلى حين الحاجة أو الصوم أو الفاقة الغذائية مطبقة قانون التقنين (الكوتا).

والقسم الأخر يحترق، ناشراً القدرة الحرارية وباعثاً الحركة في جسم مستعمله، فإذا كان الوارد أكثر من طاقة المحترق الذي يستوعب المدخرات، تحولت المواد النشوية والسكاكر إلى مواد شحمية للادخار، فتتراكم بشكل طبقات تحت الجلد وفي الأحشاء. . لذلك ينصح البدين بعدم الإكثار من هذه المواد.

وتتفكك ذرات المواد البروتينية أو الأحينية بتأثير العصارات الهاضمة لتتحول إلى عناصرها الأولية: الحموض الأمينية البسيطة التي يتمثلها الجسم بعد ساعات ولا يدخر منها شيئاً. ويدخل في صف هذه المواد: البروتينات الحيوانية (اللحوم والأسماك والبيض والحليب) والبروتينات النباتية: (البطاطا، القمح، والحبوب). أما المواد الدهنية أو الشحمية فهي خلافاً للمواد السابقة يمكن ادخارها في الجسم بشكلها الصرف تقريباً مع قليل من الماء. . إذ إنها تنفذ إلى الدوران الدموي فالكبد بعد تعرضها إلى العصارات المعدية والمعوية، ويتطلب هضم المواد الدهنية وجود الصفراء وسلامة الكبد. ولذلك تمنع المواد الدهنية عن المؤوفة أكبادهم.

الانسان... نباتي لا حيواني

لو أن الإنسان اتبع غرائزه الطبيعية لامتنع عن تناول اللحوم.. هذا ما يقوله حكماء الهنود، وما يؤكده عدد غير قليل من علماء الغرب وفلاسفته، ويضيفون إلى ذلك قولهم إن تناول الطعام ليس شيئاً طبيعيًّا في الإنسان، بدليل أن الطفل - وهو الصورة الأصلية للإنسان البدائي - لا يحب وهو في مستهل عمره إلا الغذاء الطبيعي، أي الحليب، ولا يمكنه أن يتناول غذاءً مؤلفاً من اللحم، ويظل على هذه الحالة مدة تقرب من السنة.. ولعلنا نذكر ما نبذله من مجهود لتعويد أطفالنا على تناول اللحوم، وما قد يسببه ذلك من محذورات قد تستدعي الطبيب، وما من شك في أن هذا الكره الطبيعي الذي نراه في الأطفال تجاه اللحوم، مسألة تستدعي التأمل والتفكير.

هناك مثل أوروبي يقول:
ــ تعرف الإنسان إذا عرفت ما يأكل.

ويقول مثل هندي:
ــ ما يأكله الإنسان يجعله مثلاً له.

وهناك نظرية تدور حول أكلة لحوم البشر تقول:
ــ إن الشعوب تكسب بعض صفات الحيوانات التي تتناولها لاحتواء لحومها على سموم ذاتية، ومفرزات داخلية، تجول في الدماء، وتنتقل إلى معد البشر فتؤثر في أخلاقهم، فعرب البادية الذين يتصفون بالجلد المتين والحقد الدفين، يغلب على طعامهم لحم الإبل، وبرودة طباع الإنكليز تتأتى من تناولهم السمك الأبيض البارد، والفرنسيون مغرمون بلحوم الخنازير (!)، والعرب المتحضرون مولعون بأكل لحوم الأغنام المعروفة بسلاسة القياد.

ومن المعروف أيضاً أن لحم الغزلان يتفسخ بسرعة إذا اصطيد بعد المطاردة لكثرة

احتوائه على السموم الناجمة عن الاحتراقات ثم جريانها في الدم أثناء الركض، فإذا أراد الناس ألا يكونوا وحوشاً مفترسة أو لا يكتسبوا الصفات «الوحشية» فعليهم أن يكونوا نباتيين ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً.



فالإنسان ـ أصلاً ـ يشبه الحيوانات التي تعيش على الثمار، وليس هناك أدنى شبه بينه وبين الحيوانات المفترسة التي تعيش على سفك الدماء، ولو أخذنا تركيب الإنسان بعين الاعتبار لوجب أن يقتصر غذاؤه على الفواكه والخضار، والأقسام التي تؤكل من النبات. والدليل على ذلك أن القرود ـ وهي أقرب الحيوانات إلى البشر ـ تعتمد في حياتها على الثمار وحدها. والتشابه التام بين الإنسان والقرود من حيث الصفة التشريحية أمر لا يحتاج إلى تنويه.

ومن الثابت، أيضاً، أن جميع الآثار التي تركها الإنسان منذ وجد على الأرض إلى اليوم، ليس فيها ما يدل على أنه كان آكل لحوم، بل العكس هو الصحيح، إذ كانت النباتات هي الغذاء الوحيد له في كل مراحل تطوره وحياته.

ولو درسنا أسنان الإنسان لوجدنا أنه ليس له سوى أربعة أنياب صغيرة ـ لتمزيق اللحم ـ أما سائر الأسنان الأخرى فهي قواضم وطواحن كما هو الشأن لدى الحيوانات

النباتية. أما معدة الإنسان فإنها تقدم لنا دليلاً آخر على أن الله لم يخلقها لكي تأكل اللحوم، فهي أقل غنى بالعضلات من معد الحيوانات اللاحمة، لأن العضلات الموجودة في المعدة هي التي تتولى مهمة إكمال تمزيق اللحوم بتقبضها الشديد. وأخيراً فإن الاختلاف الواضح بين طول الأمعاء في الحيوانات النباتية والحيوانات اللاحمة يدلنا ـ هو الآخر ـ على أن الطبيعة لم تهيىء الإنسان ليكون آكلاً للحوم، فأمعاؤه طويلة كما هو الشأن لدى الحيوانات النباتية، لأن طول الأمعاء هذا ضروري لعملية الامتصاص والحركات الاستدارية المتوالية لطرح الخضار، أما في الحيوانات اللاحمة فإن الأمعاء تكون قصيرة كما يلاحظ لدى الذئب مثلاً.

وخلافاً لما يعتقده البعض، فالنباتات تحتوي على مواد غذائية كاملة وكافية لتغذية الإنسان، ونأخذ مثالاً على ذلك المواد الآزوتية، فقد كانت اللحوم تعتبر لمدة طويلة غذاءً لا يستطيع الإنسان أن يستغني عنه، لأن الآزوت موجود في اللحوم بكثرة، غير أن التجارب دلت على إن المواد الآزوتية الحيوانية ليست أسهل هضماً لدى الإنسان من غيرها، وأن بالإمكان العثور على أغذية آزوتية ممتازة في الخضار والفواكه، وخصوصاً في قشورها التي تتوجب الاستفادة منها. بل لقد ثبت أن المواد الآزوتية النباتية أسهل هضماً على الجسم وأقلّ إنهاكاً للجهاز الهضمي، فالخضار هي المنبع الرئيسي لمائيات الفحم، كما أن الثمار الدسمة والحبوب غنية بالشحوم وتحتوي على كميات كافية لتغذية وإنماء الجسم البشري.

ومن الأخطاء الطريفة الشائعة أن يوصى الناقهون والمرضى بتناول مرق اللحم على اعتبار أنه يحتوي على خلاصات الغذاء، مع أنه ـ في الحقيقة ـ خلو من أية ذرة من اللحم، بينما نعمد إلى إهمال مرق الخضارالذي يحتوي على أكثر الأملاح المعدنية التي يحتاج إليها الجسم البشري.

إن المهاتما غاندي هو أكبر مثل على صحة الرأي القائل بأن الإنسان نباتي لا حيواني، فلقد اهتم غاندي بغذاء مواطنيه بقدر اهتمامه بمسائل السياسة والكفاح، وضرب لنفسه مثلاً حيًا باقتصاره في غذائه على الثمار ذات اللب، وأضرب عن الاستعانة بمواد حيوانية بل إنه لم يضف لبن الماعز إلى غذائه إلا بعد أن تقدمت به السن، وقد ذكر إذ ذاك أنه تردد كثيراً قبل اختيار الحليب باعتبار أنه ذو منشأ حيواني فينبغي قصره على الأطفال، فتتبع بذلك خطوات أبي العلاء المعري الفيلسوف العربي الشهير. وفيلسوف القرن العشرين «برنارد شو» نهج نفس المنهج.

لقد أثبتت الدراسات والتحريات أن ورق النبات وحده يحتوي على جميع العناصر

لحياة الإنسان، بما فيها من مواد غذائية وحديد وكالسيوم وفيتامينات (آ.ب.ج. د. ح. A.B.C.D.H.)، فالبلح - مثلاً - يحتوي على السكر والفيتامين (ب B)، وفي التفاح نجد الصوديوم والكلس، وفي اللوز والجوز والبندق نجد الفوسفور والأدهان، والبرتقال والليمون يحتويان على الفيتامين (ج C) الذي يغذي دماء الفتيات ويحير ماء الشباب في خدودهن كما أنهما مدران للبول، والكرز مطهر ومعقم للأمعاء، والملفوف والجزر يحويان الكبريت والكاروتين المولد للفيتامين (آ A) الذي يفيد في تقوية البصر وتجميل العينين، أما البصل فإنه علاوة على كونه مشهياً ومنبهاً لغشاء المعدة فهو ينشط الدورة الدموية، والثوم يفيد الأشخاص المتقدمين في السن فهو يلين الشرايين المتصلبة ويساعد على خفض درجة الضغط المرتفعة، بل إن الفطور (الكمأة) تلك النباتات الغريبة ذات القوام الكثيف القريب من اللحم الحيواني، تتضمن نسبة عالية من المواد الآزوتية.

وغني عن البيان أن نشير إلى الخبز، هذا الغذاء الذي يصنع من حبة القمح المقدسة في كثير من الأديان، فإن القمح يشكل - وحده - خلاصة ست عشرة مادة تدخل في تركيب الجسم البشري، فمن الممكن للإنسان - والحالة هذه - أن يقيم أوده على القمح الصرف، لأن الكبد تحتوي على «معامل» عديدة تحوّل القمح إلى سكر وإلى ما يشبه اللحوم.

يضاف إلى ذلك كله أن هضم النباتات أسهل كثيراً من هضم اللحوم، فالغذاء النباتي المؤلف من الخضار والحبوب والفاكهة وبعض منتجات الحليب، يهضم بسرعة تزيد مرتين أو ثلاث مرات عن سرعة هضم اللحوم، وبفضل سهولة الهضم وسرعته ينجو الجسم من عقابيل التعب، ولا يفقد جانباً كبيراً من قواه لتأمين وظيفة واحدة من وظائفه. إنه - إذ ذاك - يكون حرًّا للقيام بالمهام الأخرى، كما يستطيع أن ينشط الإنسان إلى العمل رائق الذهن بعد نصف ساعة من غذائه، بينما يطرأ على اللحم والسمك الفساد والتفسخ في الجهاز الهضمي المملوء بالجراثيم، فتنشأ عن ذلك التخمرات المعوية التي لا يعرفها النباتيون، وقد لوحظ أن تندب الجروح والتئامها أسرع لدى النباتيين منه لدى آكلي اللحوم، لأن أجسام هؤلاء تكون غنية بالسموم والنفايات الحيوانية التي لا يمكن طرحها كاملة، ولهذا يتعرضون للأمراض كالروماتزما والآفات الكبدية وتصلب الشرايين والإمساك.

ومن المعروف أن الأطباء يرغمون كثيراً من المرضى على اتباع نظام خاص يعتمد على النباتات وحدها، كما هو الشأن لدى المصابين بالنقرس ورمل الكلى وحصياتها، وحصيات المرارة الكبدية والمصابين بالأكزما والذين يشكون قصوراً كبديًا أو كلويًا، لأن

الخضار تساعد ـ بما فيها من سكر وسيللوز ـ على تحميض محتويات الأمعاء وطرد المواد السامة منها.

ولئن أباح الغربيون لأنفسهم تناول اللحوم، فذلك لحاجتهم القصوى إلى الطاقة الحرورية الزائدة في بلاد قلما تسطع الشمس فيها، بينما تقدم الشمس لنا ـ في الشرق ـ قسطاً كبيراً من الطاقة والحرارة تغنينا عن تداركها عن طريق اللحوم. صحيح أن اللحوم مادة حيوية منشطة، إلا أنها ـ للأسف ـ تجعل الإنسان سريع الغضب، مندفعاً، بعيداً عن حدود «النباتيين» وحسن تقبلهم للحياة.

وأخيراً.. فإن علماء الحيوان أنفسهم يقولون إن الغذاء النباتي يزيد القوة، ويساعد على إطالة الحياة، ودليلهم على ذلك حياة الحيوانات اللبونة آكلة الأعشاب، فهي أقوى الحيوانات جسماً وأطولها عمراً، فالثور الشهير بقوته الفائقة نباتي، والفيل الذي يعتبره العلماء أقوى الحيوانات جميعاً ـ بما فيها الأسد ـ لا يتناول طعاماً سوى النباتات، ودع عنك السلحفاة ـ وهي نباتية كما تعلم ـ فهي تعمر مئات السنين!..

القسم الأول

الفواكه غذاء مثالي

Les fruits nutrition idéale

لا نأتي بجديد إذا قلنا إن الفواكه غذاء مثالي، فهي هاضمة وقابلة للتمثل وحالّة ومنعشة ومضادة للتسمم، ومهيأة لكي يفيد منها الجسم مباشرة، من غير حاجة بها إلى التحول إلى مواد أخرى قابلة للهضم كما هو الحال في المواد النشوية مثلاً، فهذه المواد لا بد للجسم من أن يحوّلها إلى مواد سكرية قبل أن يمتصها ويتمثلها ويفيد منها. أما الفواكه فهي على العكس من ذلك قد هيأ الله الطبيعة، وخاصة أشعة الشمس، لأن تكون طعاماً طبيعياً للإنسان.

ولا بد للآباء الذين يريدون أن يروا أولادهم في صحة جيدة، من أن يجعلوا من الفواكه لوناً أساسياً في وجبات أولادهم، فهي أجدى عليهم من السكاكر والشوكولاته والمعجنات التجارية التي تسيء كثرتها إلى أولادهم، فإن ثمرة واحدة من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية تؤمن لهم من الفائدة والغذاء ما لا يستطيعه أي غذاء يصطنعه الإنسان بيديه وذوقه.

فالفواكه ـ كأي غذاء طبيعي ـ هي غذاء ودواء في آن واحد، وضع فيها الخالق كل الإمكانات التي لا تقتصر على التغذية وحدها، وإنما تساعد على شفاء كثير من الأمراض، وعلى الوقاية منها، وإكساب الجسم مناعة ضدها، فكيف ـ إذن ـ نرضى بأن نترك الأغذية والأدوية التي مَنّ بها الله علينا بما أودعه في الفواكه من فوائد، لنقبل على تناول المغذيات الصناعية التي تفقد كثيراً من خواصها الطبيعية ليمكن إعدادها على شكل أدوية ومستحضرات طبية؟..

يقول الأستاذ «باранديل» مدير مخابر «فيتري Vitry»:

ـ لقد تمكنت من إعادة القوة إلى شخص منهوك جدًا فأوقفته على قدميه بإعطائه مزيجاً من مسحوق اللوز وسكر التين.. وهذا ليس شيئاً عجيباً! فأنا قد عالجت نفسي

باللوز والتين حينما كنت مصاباً بالسل، وأنا في الحادية والعشرين من عمري، فقد أدخلني أهلي عنوة إلى مصحة للأمراض الصدرية كنت فيها مثالاً للمريض المشاكس، فقد كنت ألقي فيها كل قطعة لحم تقدم لي إلى كلب في المصحة. ورغم هذا فقد شفيت بطريقتي الخاصة، وليس بطريقة أطباء المصحة.

ويتساءل الدكتور «آلندي Alendy» قائلاً:

ـ متى يكف الأطباء عن قتل مرضاهم المسلولين بما يقدمونه لهم من أطعمة قليلة التغذية؟ فهلا جربوا طريقة أخرى غير هذه الطريقة!

وكان الطبيب «آلندي» يقصد بالطريقة الأخرى التغذية بالفواكه.

وفي المصحات الألمانية، نجد اثنتين مشهورتين جدًّا، وهما مصحتا إيدن وجونفبورن، اللتان ما زالتا تقبلان مرضاهما منذ ثلاثين سنة. ويروي سجلهما الذهبي مدى ما حققتاه من نجاح، بعبارات الامتنان والشكر التي كتبها نزلاؤهما الذين كتب لهم الشفاء.

إن مصحة «جونفبورن» المذكورة تقبل حتى المرضى الذين يئس أطباؤهم من شفائهم، وهي تتبع أسلوب العلاج بالفواكه وبعض الأغذية الطبيعية، كالخضار والقمح غير المقشور والخبز.. فالمريض يعيش وينام في حرج صنوبري كثيف ملتحفاً أغطية مناسبة، ويتغذى بالجوز المهروس والتفاح والخبز الأسمر، وهناك بعض المرضى الذين يأكلون مقادير من الجوز قد تصل إلى مائة وخمسين جوزة في اليوم الواحد. أما المصابون في قلوبهم أو أكبادهم أو كليّهم فإنهم يشفون بهذه الطريقة خلال مدة لا تتجاوز الشهرين أو الثلاثة، حتى في أشد حالات مرضهم كالتهاب شغاف القلب، والتشمع الكبدي، أو التهاب الكلية الحاد أو المزمن، أو اليرقان.

وتروي سجلات المؤسسة قصصاً رائعة عن مرضى حكم عليهم أطباؤهم بالموت خلال أشهر معدودة، فكان تطبيق العلاج بالفاكهة سبباً في شفائهم تماماً، وفي امتداد العمر بهم سنوات طويلة.

ولم يقتصر النجاح الذي حققته هذه الطريقة في العلاج على الأمراض المذكورة فقط، بل تقدمتها إلى أمراض كثيرة أخرى، فالوذمة تزول بسرعة، وبولة الدم تذهب خلال وقت وجيز، والسرطان تضاءلت أخطاره إلى حد بعيد، لأن المؤسسة ترى أن «تشويه» الأغذية الطبيعية بطرق التحضير العصرية سبب رئيسي من أسباب الإصابة بالسرطان، ولذا فهي لا تعطي مرضاها سوى الأغذية الطبيعية كما هيأتها الطبيعة، كما أنها تمتنع عن إعطاء

اللحوم للمرضى امتناعاً كليًا، لأن اللحوم ـ في رأيها ـ تزيد في تطور السرطان، وتعتمد على الجوز والجويدار اعتماداً رئيسياً لأنهما غنيان بالنحاس النباتي، وهو المادة التي توقف تطور السرطان، وفوق هذا لا تستعمل المؤسسة أية مواد دوائية ولا تسمح بدخولها إليها، بل ليس بين المشرفين عليها أي طبيب!..

إذن.. فالعلاج بالفواكه يصلح لكل أنواع الأمراض، وليس هناك أي محذور من تطبيقه بالنسبة لأي مرض كان، فقد قيل إن حرمان الإنسان من الفواكه كحرمان الخراف من الحشائش كلاهما مخالف لشروط الطبيعة، وقد اكتشف الأطباء أن الرضع المعرَّضين لخطر الموت بسبب الإسهالات الطفلية يمكن شفاؤهم بإعطائهم التفاح الفج المقطَّع، ذلك أن التفاح يحتوي على حوامض متعددة كحامض الفحم وحامض المر وغيرهما، ومع أن هذه الحوامض غير شافية للإسهالات الطفلية، فإن وجودها في التفاح يشفي تلك الإسهالات.

إن الفاكهة ـ والحالة هذه ـ هي الغذاء الأساسي والمثالي للإنسان، فهي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية بمقادير أكثر مما هو موجود في الخضار، وبعض الفواكه يحتوي على إمكانات خارقة في الشفاء، إذا أخذت وفق خطة مدروسة تعتمد على الاستفادة من خصائصها وموادها.

لقد قيل إن احتواء بعض الفواكه على الحوامض يؤدي إلى حدوث بعض الإسهالات والاضطرابات الهضمية، وهذا غير صحيح، لأن الفواكه لا يمكن أن تكون ـ أبداً ـ خطرة على الصحة، لأن الله أعدّها لكي تكون غذاءً مثاليًا، والطبيعة لا تعطي أبناءها إلا الخير.. فالحوامض الموجودة في الفواكه ليست هي كل ما تحتوي عليه الفواكه من مواد، أي أنها ليست معزولة، ولو كانت كذلك لكان الخطر مؤكداً، ولأدى استعمال الفواكه ذات الحوامض إلى احتراق الجهاز الهضمي، وبما أن الطبيعة لا يمكن أن تخطىء فقد أوجد الله فيها إلى جانب الحوامض مواد قلوية تعدّل من تأثير الحوامض وبهذا تقضي على أضرارها، وتجعلها مواد غذائية ممتازة، تحد من نمو الجراثيم الكامنة في الأمعاء، وتدفعها مع الفضلات، وهي تفعل ذلك من غير أن تتلف جدران الأمعاء السريعة العطب، والتي تلامس ملايين الجراثيم بصورة دائمة.

إذن، فعمل الفواكه المحتوية على الحوامض، هو القيام مقام الأدوية الملينة والمفرغة للأمعاء، بينما نرى أن الإفراط في استعمال المستحضرات الطبية المماثلة، يضر بالأمعاء أبلغ الضرر، ويُعجزها ـ مع مرور الزمن ـ عن القيام بوظائفها على الوجه الأكمل.

ويقول الأستاذ «مارسيل لابيه» إن تناول الفواكه، أو عصيرها يؤدي إلى تشكل أملاح

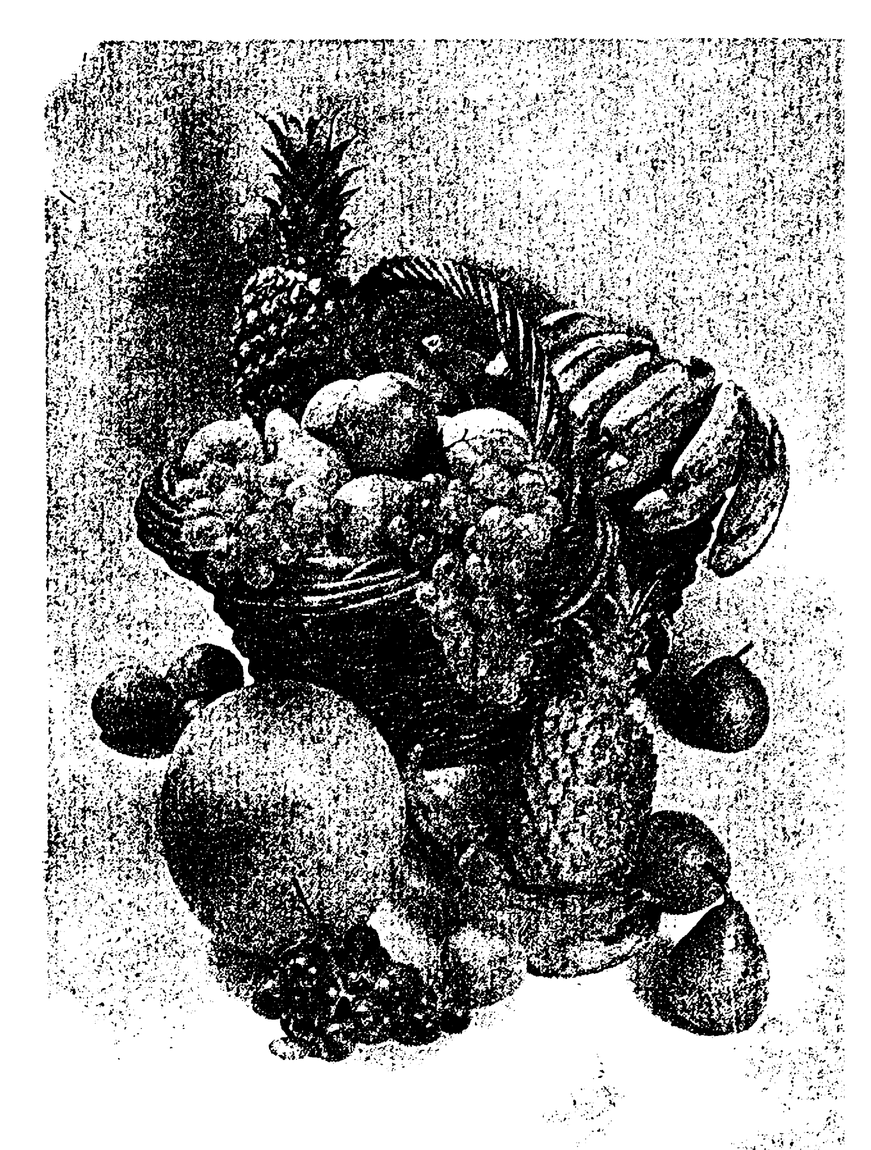
في العضوية تحارب فرط زيادة الحموضة، وقد أثبتت التجارب السريرية صحة هذا القول، شريطة أن تؤكل الفواكه ناضجة، وقد أثبت علماء الجراثيم أن الحوامض العضوية الطبيعية تقتل الجراثيم وتقف عاملاً واقياً ضد التخمرات المعوية، فإن حامض الليمون الموجود في أكثر الفواكه يمنع تطور عصيات الحمى التيفية الموجودة في الماء.. وغني عن البيان أن نشير إلى الأثر الحاسم الذي يحدثه اللجوء إلى الفواكه المحتوية على الحوامض في الوقاية من الحميات وعلاجها ودرء أخطارها عن الجسم، فهذه الحوامض تسهل إفراز الغدد، كالغدة اللعابية والمعدية والكبدية والمعوية، وتشفي في الوقت ذاته نزلات جهاز التنفس والغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء، والفواكه غير خطرة أبداً ولا تصيب العضوية بأدنى ضرر، بل هي تغذيها تغذية صحية كما تشفيها، وتعليل ذلك سهل وواضح. فجهاز الهضم هو منشأ كل الأمراض، وأكثر التسممات التي يصاب بها الجسم ناجم عن الطعام السيء، ولذا فالعلاج المعتمد على الفواكه يؤدي إلى تنقية الدم، وإلى ضبط عمل جهاز الهضم، وإلى إذابة السموم، بل والقضاء على آثارها، وقد كان اكتشاف الفيتامينات سبباً في اعتماد الطب الحديث عليها في الشفاء بصورة نهائية بعد أن تبين ما تستطيع الفيتامينات أن تفعله في مجال الوقاية والعلاج على السواء.

إن استعمال الفواكه كعلاج ليس وقفاً على المرضى وحدهم، بل إن الأصحاء هم - أيضاً - بحاجة إليها. وينصح كثير من الأطباء الذين ينادون بالاعتماد على الفواكه، باللجوء إلى الحمية بالفاكهة ولو مرة في السنة بالنسبة للأصحاء، وإذا ما طبقت هذه الطريقة في منطقة خلوية طبيعية، كانت فائدتها أجدى وأقوى، فهناك يستطيع الإنسان الخلاص من ضجيج المدن وسمومها المختلفة، واختيار الفواكه الطازجة المناسبة، وممارسة الحمية في جو مناسب.

وما على الإنسان إلا أن يختار الفاكهة الغضة التي تناسبه، وأن يتناولها منذ الصباح - على الريق - بعد أن يغسلها، وللمحافظة على رائحة الفاكهة الزكية يفضل أن تغسل دون أن تفرك، ثم تجفف وتوضع على قطعة قماش نظيفة، وتعرّض للهواء، لأن أشعة الشمس تهيج الخمائر الكامنة في القشرة فتعيد للفاكهة رائحتها الزكية، وما على الإنسان - بعد هذا - إلا أن يتناولها كما هي: بقشرتها ولبها.

وقد ذكر الأستاذ «بوسنيل» أن قشرة الفاكهة هي القسم المواجه للهواء والنور، وأن هذه الأجزاء من الفاكهة ذات حساسية سريعة تجاه الذرات الشعاعية «Atomes Lumineux»، لأن القشرة تحتوي على فيتامينات وخمائر تسهل هضم بقية أجزاء الثمرة.

يجب أن يتم تناول الفاكهة ببطء، مع تذوق طعمها، فإذا ما شعرنا بعدم الميل إلى



تناولها فمن الأفضل التوقف عن أكلها حتى ولو كنا نشعر بالجوع، لأن شعور الإنسان بالإقبال على الطعام عامل ضروري في تحقيق الفائدة منه، على ألا يتعدى ذلك إلى الإفراط والتخمة بصورة تعطي عكس المردود المأمول. ومن المناسب اللجوء إلى الراحة بين مراحل الوجبة الواحدة توخياً لعدم إزعاج المعدة. وعندما نصل إلى نهاية الوقت الذي حددناه لأداء هذه الطريقة في التغذية، نبدأ بتخفيف المقادير التي نتناولها من الفاكهة بصورة تدريجية.

إن طريقة الحمية بالفاكهة ـ هذه ـ تفيد الأصحاء، كما ذكرنا، مثلما تفيد المصابين بالأمراض، أو بالسمنة، وقد أثبتت نجاحها في كل الحالات التي طبقت بها، واستطاعت أن تشفي العديد من الأمراض، مثلما استطاعت أن تزيل كميات الشحوم الزائدة، والمتراكمة في أجسام البدينين.

ولا بد من القول إن اتباع هذه الطريقة يصبح ضرورة قصوى لمن بلغ سنًّا معينة، أي لمن تجاوزوا سن الكهولة وأصبحوا عرضة لتصلب الشرايين والأنسجة واحتقانات الكبد وحصيات الصفراء والتهابات الكلى والسكري وربما السرطان. إن تناول الفواكه ـ وفق الخطة العلاجية التي ذكرناها ـ ينشط الأعضاء، ويؤمن توازنها الوظيفي، ويخزن الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية في الأنسجة.

وقد اعتاد بعض الناس اعتبار الخشافات والمرملاد والمناقيع وعصير الفواكه بديلاً عن الفواكه نفسها، وهذا خطأ، فمع الاعتراف بالقيم الغذائية العالية لتلك العناصر، إلا أنها لا تغني عن الفواكه نفسها، لما يتوفر فيها من مميزات تفقدها عندما تحوّل إلى خشاف أو مرملاد أو عصير. وإذا كانت هناك حاجة لإرفاق الفواكه بغذاء آخر فليكن العسل الطبيعي الخالص، فهو يساعد على الهضم، ويساعد الفواكه على عملها، ولا بأس في إضافة الخبز الكامل أو المحمص. ويجب الامتناع عن تناول المشروبات الروحية، والاقتصار على شرب الماء مضافاً إليه عصير الليمون، أو العسل. أما وجبات الطعام الأخرى فيجب الاقتصار فيها على الخضار فقط دون اللحوم والكحول.

وأخيراً. هناك رأي معقول وبالغ الأهمية، يستحسن أن نضعه موضع التأمل، فلقد اعتدنا ـ في الحالات العادية ـ على تناول الفواكه في آخر وجبات الطعام، كلون ثانوي من ألوان الطعام، وكثيراً ما نصرف النظر عن تناولها إذا ما شعرنا بالامتلاء، ولو كنا أكثر رغبة في تحقيق الفائدة المرجوة من الغذاء، لحذفنا اللحوم من وجباتنا ولاحتفظنا بالفاكهة، أو لبدأنا طعامنا بالفواكه بدل اختتامه بها كغذاء ثانوي. وإذا كان في ذلك ما يخالف العرف الذي اعتاده المجتمع الحديث، فإنه يتفق تمام الاتفاق مع ما أعدتنا له

الطبيعة من إمكانية للاستفادة من الفاكهة كغذاء أساسي لنا، ومن غير المعقول أن نتنكر لحقيقة أساسية خلقها الله، لنخضع لعرف اصطناعي أقامه الانسان، فالفاكهة ليست نوعاً من الترف الغذائي الذي يجوز الاستغناء عنه، وإنما العكس هو الصحيح.

شيء آخر، اعتدنا عليه مع ما فيه من إهدار أكيد لما حبا الله به الطبيعة من نِعَم، وأعني به عادة تقشير الفواكه قبل تناولها، كنوع من «التأنق» الكاذب، الذي تعارف المجتمع عليه. فلقد ذكرنا من قبل، ونذكر الآن، وسنظل نذكر، أن قشور الفاكهة تحتوي على غذاء لا يجوز التفريط فيه، وأن ما احتوى عليه اللب لا يغني عن القشرة، التي تحتوي على الفيتامينات والخمائر (الدياستاز) التي من شأنها أن تسهل الهضم وتساعد المعدة في وظيفتها، فالقشرة قد صافحتها أشعة الشمس أشهراً طوالاً، وأودعتها غير قليل من فوائدها التي تلعب دوراً هاماً في بناء العظام وتثبيتها.

ولا حاجة بنا إلى القول إن المناداة بتناول الفواكه دون تقشير، لا يشمل الموز والبرتقال والبطيخ، فالحس السليم يدلنا على أن تناول هذه القشور متعذر، فضلاً عن أن ما فيها من فوائد لا يتحقق إلا بعمليات التحوير والتبديل ليمكن الاستفادة منها.

ولا صحة ـ البتة ـ لما يقال من أن تناول قشور الفاكهة يسبب الإصابة بالتهاب الزائدة الدودية، لأن الالتهاب معناه وجود الجراثيم التي تفتك وتلهب، بينما ليس في القشور ما يسبب شيئاً من ذلك لا سيما إذا مضغت جيداً، بل إن فائدتها مؤكدة في القضاء على الإمساك لما تحويه من الألياف السللوزية التي تثير حركة الأمعاء فتنشطها وتساعدها في أداء حركاتها الاستدارية.

ومن الضروري ـ أخيراً ـ أن نشير إلى ناحية هامة، هي أفضلية تناول الفاكهة دون استخدام السكين، لأن عملية القضم تقوي الأسنان وتنظفها، أكثر مما يفعل أي مقوّ أو منظف، ابتدعته المدنية الحديثة.

خلاصة القول إذن.. إن تناول الفواكه ليس فرضاً قد يأخذ به الإنسان أو لا يأخذ، وإنما هو واجب غذائي رئيسي، أوجده الله في الطبيعة شافياً وواقياً لبنيها. ومن واجبهم أن يضعوه في المقام الأول من اعتبارهم واهتمامهم.. وأن يعرفوا خصائص كل من الفواكه ليكونوا على بصيرة مما يختارون ومما يأكلون، وليفيدوا من معرفتهم هذه، في علاج كثير من الحالات المرضية التي تستطيع الفواكه ـ باختلاف خصائصها وميزاتها ـ شفاءها والقضاء عليها، وإضفاء الحيوية والنشاط على أجسام آكليها.

البرتقال

L'orange

يعتبر البرتقال إحدى الفواكه الشهية المفيدة التي عرفها الإنسان منذ أقدم العصور حتى الآن، ومع أن العلم الحديث وما حققه من اكتشافات حاسمة قلب كثيراً من مفاهيم التغذية ونظرياتها، إلا أن البرتقال ظل يحتفظ بكل ما أحاطه به الناس من اهتمام، وما منحوه من ثقة، بل إن العلم الحديث جاء ليؤكد كثيراً من الاعتقادات والنظريات القديمة، وليكتشف في البرتقال فوائد جديدة امتدت حتى إلى الفضلات المتبقية من البرتقالة، بل وإلى قشرها وبذورها.

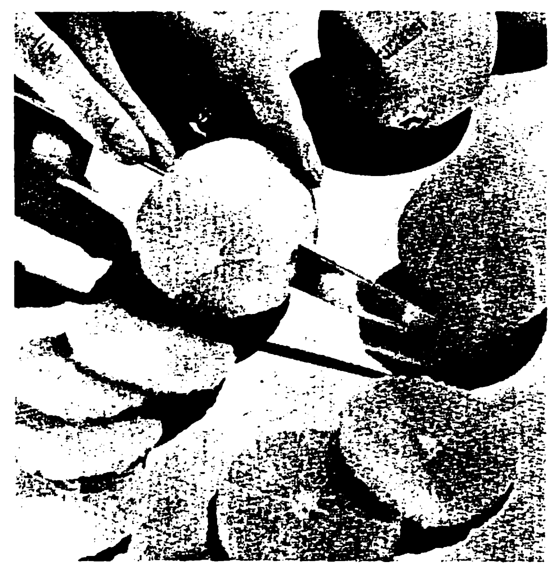
على أن الأمر الجدير بالتنويه، أن ما تمخض عنه العلم الحديث بالنسبة للبرتقال، قد حدّد مركز هذه الثمرة العالمية بكل دقة، فاعترف بفوائدها وزاد عليها، ولكنه ـ في الوقت نفسه ـ نبه الناس إلى ما قد يسبّبه الإسراف في تناولها من أضرار، وبهذا بات من الضروري لكل إنسان أحب هذه الثمرة، أن يعرف حقيقتها بدقة، ليعرف ـ من ثم ـ كيف يفيد منها، وكيف يتقي المضاعفات التي قد تسببها.

تركيب البرتقال:

منذ فجر التاريخ، وللبرتقال نصيبه الوافر من اهتمام الناس وتقديرهم، ففي كتابات الحضارات القديمة في الشرق الأقصى والشرق الأوسط وحوض البحر الأبيض، نجد كثيراً من الإشارات إلى تلك الثمرة، محوطة بغير قليل من الحماسة في الإشادة بفوائدها وخصائصها، ففي «كتاب التاريخ» الذي يُعتقد بأن مؤلفه هو «كونفوشيوس» وردت عبارات عديدة تتحدث عن البرتقال، الأمر الذي دعا البعض إلى الاعتقاد بأن بلاد الصين هي منشأ الثمرة، وأن المزارعين الصينيين المهرة استطاعوا تهجين الأنواع المختلفة من هذه الثمرة، والتفنن في الاستفادة منها.

وفي بحث كتبه أحد الصينيين سنة ١١٧٨ ميلادية، ذكر من البرتقال سبعة وعشرين

نوعاً مختلفة بعضها نوع خال من البذور، كما أن هناك دراسات أقدم من ذلك بكثير، تمتد إلى سنة ٢٢٠٠ قبل الميلاد، ومن ذلك كله يتبين أن الصينيين الجنوبيين كانوا يتناولون البرتقال الحلو واليوسف أفندي المسمى بالعراق «لالنكي» منذ أقدم العصور، بحيث يمكن القول إنه إذا لم تكن الصين هي مهد البرتقال الأول، فهي ـ على الأقل ـ أول من فطن إلى الفوائد العديدة للبرتقال، لأن أهلها كانوا يفيدون منه في التغذية كما يفيدون من قشوره وزهوره في الطب، ويمزجونها ببعض الأطعمة لتعطيرها.



وقبل الميلاد بزمن بعيد، كان الصينيون يصدرون البرتقال إلى الهند الصينية واليابان ثم امتد مجال تصديرها إلى الهند والملايو وبعض أقطار الشرق الأوسط، وما أن حل القرن الثاني للميلاد حتى كانت أشجار البرتقال المزهرة تملأ بأريجها وعطرها مناطق واسعة من سهول فلسطين ومصر وسورية ولبنان وغيرها من الأقطار، ولم يكن انتشار هذا النوع من الفاكهة وقفاً على البرتقال، بل شاركه في ذلك أكثر الثمار الحمضية وعلى رأسها الليمون الحامض.

وكان طبيعياً ـ بعد هذا ـ أن تغزو ثمرة البرتقال أوروبا قبل سقوط الدولة الرومانية

وتضرب أشجارها جذورها في تربة إيطاليا وبساتينها، لتمتد بعد ذلك إلى مختلف سهول أوروبة الجنوبية حتى تصل إلى إسبانيا، ليبلغ الغزو أولى مراحله مع حلول القرن السابع. أما الأصناف الحلوة من البرتقال والثمار الحمضية فلم تُتم عملية الغزو إلا قبيل مطلع القرن الخامس عشر.

وكان طبيعياً أن ترافق الثمرة الشهية الحملات الاستكشافية التي تعرض لها العالم الجديد، فترافق كريستوف كولمبس في رحلته الثانية إلى القارة الأميركية سنة ١٤٩٣، لتزرع بذور البرتقال الحامض في هاييتي إحدى جزر الهند الغربية، ولتنتقل من ثم إلى المكسيك وأميركة الوسطى في أوائل القرن السادس عشر، ثم إلى شاطىء فلوريدا ما بين سنة ١٥١٣ و١٥٦٥، حيث قام الهنود الحمر بنشر بذور البرتقال التي جلبها الإسبان إلى شبه جزيرة فلوريدا، لتنتشر ببطء في أميركة الشمالية، قبل أن ينتبه إليها المزارعون في كاليفورنيا فيزرعونها على نطاق تجاري واسع سنة ١٨٠٠، ومنذ ذلك الحين، بات البرتقال شيئاً مألوفاً في حياة سكان الدنيا الجديدة وجنوب أفريقيا وأوستراليا، ولكن أجود أصناف البرتقال ظلت تلك التي كانت تزرع في سهول فلسطين.

أما في إنكلترا، فقد كان للبرتقال تاريخ طويل، بدأ سنة ١٦٨٥عندما زرع «وليم تمبل» أول أشجاره، وكان الاهتمام موجهاً إذ ذاك إلى خاصيته العطرية وليس إلى ثماره الشهية. وقيل إن «الكاردينال ولسي» كان أثناء تردده على البرلمان الإنكليزي يحمل «برتقالة بديعة الجمال». ويروي الأديب الإنكليزي «صموئيل بيبس» أن «المخنثين» الإنكليز كانوا يحملون زجاجات زيت البرتقال لتعطير قفازاتهم. وذكر الروائي الإنكليزي «جيمس شارلي» في القرن السابع عشر أنه كان هناك رجال يحملون في جيوبهم ثماراً ناضجة من البرتقال «لتعطير جو الحديث»!..

وكانت للملك شارل الأول حديقة كبيرة للبرتقال في «ومبلدون» تساوي الشجرة الواحدة منها ما بين عشرة جنيهات وعشرين جنيهاً، وكان أصحاب البساتين في جميع أرجاء إنكلترا يخصصون مساحات ضيقة من أراضيهم لزراعة مختلف أنواع البرتقال والليمون.

* * *

هكذا ـ إذن ـ ارتبط البرتقال بحياة الناس في مختلف أرجاء الأرض، فكان طبيعياً، والحالة هذه، أن تمتزج بحياتهم امتزاجاً كلياً، وأن تنشأ حولها اعتقادات وآراء، فاعتبرها الصينيون رمز السعادة، وقال الفرس إنها خير شجرة تليق بفردوس الآخرة، ورسمها الفنانون في الشرق والغرب على السواء في مواضع مختلفة تدور كلها حول ما تشيعه هذه

الثمرة من البهجة والبركة. وحتى في أيامنا هذه، كثيراً ما تستعمل زهور البرتقال تيجاناً للعرائس، ولعل السبب في ذلك ما عرف من أن شجرة البرتقال الواحدة تنتج من الثمار عدداً وسطياً يبلغ مائة برتقالة في السنة، لمدة نصف قرن كامل.

تركيب البرتقال:

هناك قرابة مائتي نوع من البرتقال والثمار الحمضية المشابهة له، وهو يحتوي على ثلاثة وعشرين عنصراً جوهرياً من العناصر الغذائية، بما في ذلك سكر الفواكه والحديد والفوسفور والفيتامين (ب١) والفيتامين (ب٢) والنياسين، أما من حيث احتواؤه على الفيتامين (ج C) فالبرتقال لا يجارى في هذا السبيل، تضاف إلى ذلك البروتينات وحامض الليمون والكالسيوم والحديد.

إن تناول برتقالة واحدة عقب كل طعام يساعد كثيراً على الهضم، لأن الحامض الموجود فيه يثير الغدد المعدية فتنشط خميرة الهضمين (الببسين Pepsine) التي تقوم بهضم الطعام. وكذلك يعتبر البرتقال مشهياً ممتازاً إذا تناوله الإنسان قبل الطعام، فهو خير ألف مرة من المشهيات الكحولية، أو الأدوية، وفي هذا يقول تروسو:

ـ إن مثل الأدوية المقبّلة كمثل آلة تفتح بها قفل باب مغلق، إنها تفتحه ولكن بعد أن تتلفه، وخير المشهيات ما كان طبيعياً والبرتقال من خير المشهيات الطبيعية

إن غنى البرتقال بالفيتامين (ج C) يجعله في مقدمة الأغذية الواقية والشافية على السواء، فهو يساعد على تثبيت الكلس في العظام، ويحول دون حدوث داء الحفر «الأسقربوط» وداء «بارلو» في الأطفال، فيعيد اللثة المنكمشة إلى موقعها ويحول دون تنخر الأسنان، كما يوصف في الأمراض الأنتانية المترافقة مع ارتفاع الحرارة، وخاصة الحمى التيفية وذات الرئة والسعال الديكي وفي حالات اضطراب لون الجلد وتبدل لونه. ولعصير البرتقال أثر فعال في حالات النزف مهما كان منشؤه وفي وقف أقياء الحمل.

أما أوراق البرتقال فتستعمل جرعات شافية (١٠ أو ٢٠ غراماً في ليتر من الماء) ضد آلام الرأس والفواق والسعال الصدري، ولإزالة طعم زيت السمك الكريه إثر تجرّعه مباشرة.

وأما الزهر فلنفس الاستعمال، مضاد للتشنجات والخفقان والزحارات العصبية وضد الأرق والقلق.

وماذا عن عصير البرتقال؟

لقد اعتاد الناس، منذ انتشار حوانيت بيع عصير الفاكهة، على الازدحام أمام تلك

الحوانيت، للعبّ من عصير البرتقال ظناً منهم أن الإكثار منه يزيد في الفائدة المتوخاة منه.

وكثيراً ما استقبلت في عيادتي مرضى يشكون قلة الفائدة التي يجنونها من عصير البرتقال، رغم أنهم يتناولون منه كؤوساً عديدة قد تصل إلى العشرة في اليوم الواحد، وعبثاً أحاول إيضاح الأمر لهم وتبيان الطريقة التي يحققون بها الفائدة من هذا العصير، فهم لا يستطيعون الاقتناع بأن كأساً واحدة تفيد أكثر مما تفيدهم عشرة كؤوس.. إنهم يحسبون الأمر كماً وينسون حقيقته كيفاً.

وأراني الآن، وأنا أضع هذا الفصل من الكتاب، أواجه حرجاً غير ضئيل، إذ كيف أستطيع شرح الأمر لقرائي، وإيضاح الحقيقة لهم من غير أن أصدمهم فيما يعتقدونه عن فاكهتهم المفضلة وعصيرها الذهبي الضارب إلى الوردي.

كيف أستطيع أن أحدد الفارق الدقيق بين مردود «الكثير» ومردود «القليل».

كيف أستطيع أن أفسر لماذا تكون فائدة قليل من عصير البرتقال مؤكدة مثلما يكون ضرر كثير منه مؤكداً؟..

لقد قالت العرب: «قليل من السم ينفع».. مع أننا نعرف، أن السم عقار قاتل.. ومع أنه لا وجه للمقارنة «العلمية» بين السم وبين عصير البرتقال، إلا أن هذا المثل يعتبر خير تفسير لذلك الفارق الذي حرت في كيفية إيضاحه.. للفارق بين قلة تنفع وكثرة تضر..

وأراني قبل أن أضع الأمر أمام عقل القارىء وعينيه، مضطراً إلى تنبيهه إلى وجوب التمعن فيما أقول، وإلى فهمه على حقيقته، فلا يبالغ في تقدير الخطر، لا ولا يستهين به، وإنما ينظر إليه ـ هكذا أتمنى ـ كما يجب أن ينظر من غير زيادة ولا نقصان.

لقد قام كل من الدكتور «يغلي» والدكتور «كاير» بدراسة أثر عصير البرتقال على المصابين بالقرحة الاثني عشرية في أحد مستشفيات شمالي كارولينا، فوقع اختيارهما على واحد وخمسين مصاباً بالقرحة ليكونوا وسيلة للدراسات..

كان تسعة عشرة منهم مصابون بالقرحة الحادة، وأربعة عشر بلغوا المراحل الأولى لتكوّن القرحة، أما الثمانية الباقون فكانت إصابتهم بالقرحة هاجعة وغير ظاهرة.. وكان الغذاء الرئيسي الذي تناولوه جميعاً هو عصير البرتقال، وبعد مدة معينة سجل الطبيبان الملاحظة التالية:

ـ الفئة الأولى: ازداد شعورها بالألم والحرقة والحموضة.

ـ الفئة الثانية والثالثة: لوحظ لديهما ازدياد الأمراض المعدية.

وبعد هذه التجربة كتب الطبيبان يقولان:

ـ إن عصير الفواكه الحمضية يزيد من أعراض القرحة المعدية والاثني عشرية.

وفي مستشفى «مايو» الشهير، أجرى الطبيبان «ستافي» و «لافدت» دراسات لمعرفة أثر عصير الليمون والمواد الحمضية الأخرى على الإنسان، فاختاروا خمسين شخصاً اعتادوا على تناول عصير البرتقال أو عصير الليمون كل صباح بعد الاستيقاظ مباشرة (هذه عادة منتشرة بين عامة الناس في الغرب والشرق على السواء ويقصد منها إما مكافحة السمنة أو معالجة الإمساك).

لقد بينت الدراسات التي أجراها الطبيبان أن العصير الحمضي قد حطم مادة الكالسيوم في الأسنان، فبعض الذين أجريت عليهم التجربة فقدوا أسنانهم الأمامية، أما الآخرون فقد أحدث العصير ثغرات ونخوراً في أسنانهم.

وأجرى الدكتور «كاري ميلر» دراسات طريفة على الفئران لمعرفة الفرق بين الذي يحدثه العصير والأثر الذي تحدثه نفس الفاكهة بدون عصير، فأطعم فريقاً من الفئران فاكهة دون تقشير، واقتصر في تغذية الفريق الثاني على العصير، وفي اليوم السادس ماتت الفئران كلها فدرس الدكتور «ميلر» أسنانها، ثم كتب في مجلة التغذية: إن أثر العصير في حفر الأسنان أشد من أثر الفاكهة غير المعصورة.

هذه الدراسات الواسعة التي أجريت لدراسة أثر عصير الفاكهة في الأسنان قد دلت دلالة قاطعة على الأثر الذي يتركه هذا العصير في الأسنان، فلقد تبين أن العصير الذي يتناوله البعض عادة بين وجبات الطعام يجعل الفم وسطاً مساعداً على نمو الجراثيم، وذلك لوجود السكر في العصير، فإن سرعة تفريخ الجراثيم في هذا الوسط تبلغ الملايين بعد ربع ساعة فقط من دخول العصير إلى الفم.

على أن الأذى الذي يحدثه الإفراط في تناول العصير لا يقتصر على الأسنان وحدها، بل إنه لا يكاد يقاس بالأذى الذي يسببه لبعض أعضاء الجسم الأخرى.

فقد تبين أن تناول العصير بكميات كبيرة، يتطلب أن يمتص الجسم مقادير كبيرة من حامض الليمون الذي يوجد عادة في العصير، وهذه المقادير تشيع الخلل في نظام توزيع الكالسيوم في أنحاء الجسم.

وقد أشار الدكتور «أولمان» في كتابه «الغذاء وأثره في الرشوحات والالتهابات الأنفية» إلى أن ارتباك نظام توزيع الكالسيوم يعرقل العمليات الدفاعية في الجسم، تلك

العمليات التي تنظم مقاومة الأمراض وخاصة الالتهابات. وينصح الدكتور أولمان في كتابه المذكور بضرورة تخفيف استهلاك عصير الفواكه الحمضية لا سيما بالنسبة للأشخاص الذين يفتقرون إلى مادة الكالسيوم.

إن الفواكه ـ كما هو معلوم ـ تحتوي على السكر بنسبة ١٥٪ تقريباً، وبديهي أن نسبة السكر في العصير أكثر منها في الفاكهة قبل عصرها، وقد اكتشف الدكتور «ملفين بيج» من المؤسسة الكيميائية في فلوريدا، أن هذا السكر رغم فائدته، يؤثر في الجسم إذا ما استهلك بكثرة، إذ يتسبب في اختلال نظام توزيع السكر في الدم، إذا ازدادت كمياته، كما يرهق الجسم والكبد.

ويضيف الدكتور «بيج» إن تناول السكر بكثرة يزيد في قلوية الدم، وبنتيجة ذلك يترسب الكالسيوم في البول، وتتشكل الرمال البولية المسماة: «حماضات الكلس».

وفي مجلة «بريتش مديكال جورنال» المعروفة ـ التي تعتبر أوثق المجلات الطبية ـ نشر مقال أقل ما يقال فيه إنه أشاع الذعر في قلوب الكثيرين من الذين يؤمنون بالبرتقال إيماناً أعمى، وينادون بفوائد الثمار الحمضية وما تحمله من الصحة والعافية، فقد أورد كاتب المقال «الدكتور نيل وارد ماكيد» حادثاً أشار فيه إلى شخص أميركي دخل حديقة برتقال (بيارة) فالتهم حوالى عشرين برتقالة، وفي الحال شعر بالألم ونقل إلى المستشفى، وما لبث أن توفي بعد يومين بسبب انسداد الأمعاء بالمواد الليفية الموجودة في البرتقال.

إن معظم الثمار الحمضية غنية بالمواد الليفية التي تعرقل عمليات الامتصاص وإفراز العصارات الهاضمة، وعندما يتناول المرء هذه الثمار بكميات كبيرة تتراكم الألياف في الأغشية المعوية فيضطرب الهضم ويختل الامتصاص، ويشعر المرء بانتفاخ البطن والغازات والقرقرة.

هناك كثيرون يلجأون إلى شرب عصير البرتقال كمحاولة لإطفاء العطش، فالإنسان محتاج إلى كمية معينة من الماء للاحتفاظ بحياته، فإذا نقصت كمية الماء الجوالة في دمائه تأثر مركز معين من القشرة الدماغية بسبب تنبه الأعصاب فيشعر ـ بالتالي ـ بالعطش، فإذا تناول الإنسان عصير البرتقال لإطفاء عطشه استهلك كمية كبيرة من هذا العصير نظراً لوجود السكاكر والحوامض، وبعض المواد المنحلة، في حين أن جدران المعدة الخاوية تمتص الماء في مدة لا تزيد عن العشرين دقيقة، وهذا الماء يجول في الدم فيغسل الأعضاء والأحشاء ليطرح من الكلى بولاً يحمل الفضلات السمية، خلافاً لمفعول العصير الذي يعوقه عن هذه الدورة ما يحمله من أخلاط ومواد. ويقول الدكتور بيج إن الإنسان عندما يتناول عصير الفواكه يفعل ذلك بدافع العطش لا بدافع الجوع ولذا

فهو يستهلك منه أكثر مما يحتاج إليه الجسم من الفاكهة نفسها، ففي الوقت الذي تكفيه برتقالتان بدون عصر، يستطيع أن يشرب دفعة واحدة عصير عشر أو اثنتي عشرة برتقالة دفعة واحدة، ولهذا نرى الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين بنقص في الفيتامين (ج) بأكل ـ وليس شرب ـ الفاكهة الحمضية، أما إذا تناولوها معصورة فيجب أن تكون الكمية معتدلة.

إن الفيتامين (ج) مادة ضرورية لجسم كل إنسان، فهي تساعد على نمو العظام والأسنان، وتنشط الدورة الدموية وخلايا الجسم، والحرمان من هذا الفيتامين يسبب نزفاً في بعض أنحاء الجسم بسبب تمزق جدر الأوعية الدموية الشعرية، كما يسبب ضعفاً في الصحة العامة ووهناً في القلب، ويطلق على المرض المتأتي عن الحرمان من الفيتامين (ج) داء الحفر (الأسقربوط).

وقد بينت الدراسات التي أجراها الخبراء أن الفواكه الحمضية التي تنمو بمساعدة الأسمدة الكيميائية تنقص فيها نسبة الفيتامين (ج) بينما تزيد نسبة الحوامض فيها، وكان سبب إجراء هذه الدراسات هو ما لوحظ من انتشار داء الحفر بين سكان إحدى المناطق الأميركية التي عرفت بغزارة إنتاجها للحمضيات. كما اتضح أن معظم طلاب المدارس بولاية كاليفورنيا المشهورة بإنتاجها للحمضيات، كانوا يعانون نقصاً في الفيتامين المذكور.

ولما كانت الأسمدة قد أخذت طريقها إلى زراعتنا فإن معنى ذلك ـ أيضاً ـ أن البرتقال الذي تنتجه أراضينا أصبح، هو الآخر، فقيراً في الفيتامين (ج) الذي نجري وراءه بارتشافنا كميات كبيرة من عصير البرتقال.

إن أصدق تشبيه للفيتامين (ج) الذي يتمتع بثقة وإقبال غالبية الناس، هو «الملح». . فكما أن الجسم الإنساني بحاجة إلى مقادير ضئيلة من الملح لإدامة حياته، بحيث تتحول الفائدة إلى ضرر إذا زادت عن الحد اللازم، كذلك الفيتامين (ج)، الذي يتحول إلى مادة ضارة إذا زاد عن ذلك الحد. . إن حاجتنا اليومية من هذا الفيتامين يمكن تداركها كاملة بتناول برتقالة واحدة فقط بعد الطعام، بل ليس ضرورياً أن يكون البرتقال هو المصدر الوحيد لهذا الفيتامين. فهناك خضار أخرى أغنى بالفيتامين (ج)، ولكنها لا تضر بالأسنان كالبرتقال.

هناك ـ مثلاً ـ عصير البندورة، وهناك البقدونس والقرنبيط والخس التي تحتوي على مقادير من الفيتامين (ج) تفوق ما يحتويه البرتقال أو الليمون بثلاثة أضعاف، كما أن الملفوف والخيار والفليفلة الخضراء غنية به أيضاً.

إذن.. فقليل من الحكمة في اختيار المواد التي يتألف منها طعامنا، يمكنه أن يزودنا بحاجاتنا الكاملة من الغذاء من غير حاجة بنا إلى التعرض لأضرار الإفراط في تناول أصناف معينة لا يخلو الإفراط فيها من الضرر، وهذه هي إحدى النقاط الهامة، التي أريد لك، أيها القارىء العزيز، أن تدركها خلال مطالعتك لهذا الكتاب.

بقي أن تعلم أن فوائد البرتقال لا تقتصر على كل ما ذكرنا، فهو يفيد المصابين بأمراض عصبية، وكذا المصابين بالسكري، والمحمومين والمصابين باضطرابات معدية أو كبدية أو دموية، وخير أنواع البرتقال التي يحسن بنا اختيارها هي ثقيلة الوزن، قاسية الملمس، ويفضل استبعاد النوع المسمى «بدمه» إذ قد يكون معالجاً بمواد كيماوية لاكتساب هذا اللون.

ومن المستحسن كذلك إضافة البرتقال إلى غذاء الرضع والأطفال، فتضاف من عصيره ملعقة قهوة لكل زجاجة رضاعة، فإن من شأن هذا العصير تسهيل الهضم وزيادة قوة الحليب الغذائية.

وإليك هذه الوصفات التي يمكنك الاستفادة بها من ثمر البرتقال، وعصيره في الشفاء والغذاء.

● وصفة من شراب البرتقال ضد الزكام والأنفلونزا:

يؤخذ عصير برتقالة في كأس مع قطعتين من السكر، وقليل من الكونياك أو الروم وتمزج بماء حار جداً وتشرب حارة بقدر الإمكان.

● وصفة من عصير البرتقال والليمون ضد السمنة:

تغلى برتقالة كبيرة وثلاث ليمونات في نصف ليتر ماء لمدة عشر دقائق، ثم تضاف إلى المغلي ملعقتان من العسل وتغلى مرة أخرى لمدة خمس دقائق ثم تصفّى وتبرّد ويؤخذ منها يومياً ثلاثة أكواب.

● وصفة من قشر البرتقال ضد القبض:

توضع كمية من قشر البرتقال في إناء لتغلي مدة نصف ساعة، ثم يطرح الماء - الذي أصبح مرًّا - ويوضع ماء آخر بدلاً عنه ليغلي عشرين دقيقة، مع إضافة عشرين غراماً من السكر إليه، ثم يجفف القشر في طبق ويؤخذ منه ثلاث ملاعق بعد طعام العشاء، أو صباحاً على الريق، فيفيد في حالات القبض فائدة آنية.

● **وصفة من لب البرتقال لتجميل الجلد:**

توضع دوائر مستعرضة من لب البرتقال على الوجه والعنق، بينما المرأة متممدة، لمدة عشر دقائق أو ربع ساعة، ثم ينزع اللب، ويدلك الجلد ببقايا البرتقال العالقة به. . إن المثابرة على هذه الطريقة لمدة شهر واحد تمنح الجلد لوناً زاهياً، وتجعله طرياً بصورة تفوق مفعول جميع مستحضرات التجميل المصنوعة.

● **وصفة من قشر البرتقال لامتصاص الروائح:**

لقد اعتاد العامة وضع قطع من قشر البرتقال فوق الفحم المشتعل في المواقد «المناقل» لكي تغطي رائحة البرتقال الزكية، رائحة الفحم السامة، وقد أثبت العلم الحديث صحة هذه الطريقة، التي ينتشر بها الزيت الطيار الذي يحتوي عليه قشر البرتقال في الغرفة.

ويمكن استخدام قشر البرتقال المحروق في امتصاص روائح السجاير في الغرفة المقفلة.

الليمون

Le citron

الليمون هو شقيق البرتقال، وأحد الثمار الحمضية المرموقة. . يدعى في اللغات الأجنبية «Lemon»أو «Citron». . وفي لبنان يطلق اسمه على البرتقال، ويميز بينهما بتسمية أحدهما «ليموناً حامضاً» والآخر «ليموناً حلواً». . وفي العراق يسمى «النومي».

وفي كل الحالات والتسميات، نقصد ثمرة في مقدمة الفواكه المغذية والشافية على السواء. . على اختلاف مذاقها، وأنواعها، وأحجامها، ما بين الحلاوة والحموضة، وما بين الضخامة والصغر، والخشونة والنعومة.

والليمون فاكهة مغرقة في القدم، ظهرت في آسيا وازدهرت زراعتها في حوض البحر الأبيض بشكل خاص، ومنه انتقلت إلى أوروبة محتفظة باسمها العربي.

ومنذ أقدم الأزمان، والناس يستخدمون الليمون كدواء شاف من عدد من الأوبئة والأمراض، كالكوليرا، والتيفوئيد، والروماتيزما، والنقرس، والأنتانات المعوية، وأمراض الكبد.

لقد كان لسرعة انتشار الأوبئة في الزمن السالف، أثره في ارتفاع مكانة الليمون جيلاً بعد جيل، مع اتساع نطاق الخدمات الشفائية التي يؤديها، ولعلنا ما زلنا نذكر كيف اشتد الإقبال على الليمون عند ظهور وباء الكوليرا في بعض بلاد الشرق الأوسط، فقد نادى الأطباء ـ أيامئذ ـ باتقاء ذلك الوباء بوساطة الليمون، فنصحوا الناس بإضافة الليمون إلى ماء الشرب بعد غليه، لأن لليمون خاصية القضاء على جراثيم الكوليرا التي تنتشر عن طريق الماء.

وقد ألف ذوو المواليد أن يقطر الأطباء والقابلات قطرة واحدة من الليمون في عيون المواليد فور ظهورهم إلى الحياة، وذلك بقصد جلاء بصر المولود حديثاً ووقايته شر الالتهابات وانتقال الجراثيم الهاجعة في ثنايا جهاز والدته التناسلي.

ولعلنا نذكر ـ كذلك ـ كيف أقبل الناس على اتقاء الأنفلونزا بواسطة الليمون عندما اجتاحت منطقتنا، وكيف أثبت مفعوله الحاسم في إيقاف جراثيم الأنفلونزا عن النمو والانتشار.



إن سر الإمكانات الواسعة التي يتمتع بها الليمون في مجال الوقاية والعلاج، يعود إلى احتوائه على عدد من الفيتامينات والمعادن .فهو غني بالفيتامينات(آ A) و (ب٢ B_2)و(ب١٢ B_{12}) و (ب ب PP)، بالإضافة إلى الحديد والكلس والبوتاس والفوسفور، والكربوهدرونيات، والبروتين والدهن.

ولكن غنى الليمون بالفيتامينات يتمثّل بشكل خاص في الفيتامين (ج C)، الذي يكوِّن مع حامض الليمون العنصر الأساسي لهذه الفاكهة. وكما سبق لنا أن ذكرنا لدى الحديث عن البرتقال، فإن الفيتامين (ج C) يفيد في حالات الإصابة بداء الحفر (الأسقربوط) بالإضافة إلى ميزاته الأخرى التي سبقت الإشارة إليها.

وقد أعلن الطبيب العالمي الدكتور «ملتون» أن الليمون دواء أكثر فعالية وقدرة في أمراض الفم والوقاية منها، وخاصة الأمراض التي تؤدي إلى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.

والليمون مقبض للأوعية الدموية كما أنه مخثر للدم، فهو إذن يستعمل في تضميد الجروح وعلاج القروح، فإذا ما أصيب امرؤ بالرعاف (نزف الأنف) فإن بالإمكان وقفه بدك فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون وسيكون أثر ذلك سريعاً وحاسماً.

ونظراً لما تبين من تأثير الفيتامين (ج C) في الغدة الدرقية، فإن الليمون يعتبر ـ تبعاً لذلك ـ مهدئاً للأعصاب، وقد أوصى الأطباء كل من يشكو الجدرة (أي ضخامة الغدة الدرقية الرابضة في مقدمة العنق) بالإكثار من تناول الليمون، أو زرق الفيتامين (ج C)، ولما كان المصابون بضخامة الغدة الدرقية يشكون توفز الأعصاب، والاضطرابات العصبية، والرجفان، فإن أثر الليمون، كمصدر من مصادر الفيتامين المذكور، لا يحتاج إلى تنويه.

وقد تبين أن الليمون يتمتع بالقدرة على ترميم الأنسجة، فإن مفعوله الباني لأنسجة الجسم، يمتد إلى جميع هذه الأنسجة، لأن الكلس الذي يدخل الجسم لا يتمثل أو يتثبت في العضوية إلا إذا دعم بالفيتامين (د D) أو الفيتامين (ج C)، ومعنى هذا أن الحليب الذي يعطى خلواً من الفيتامين، بسبب تعقيمه أو حفظه في العلب، لا فائدة منه إذا لم يدعم بمادة غنية بالفيتامين (ج C) أو (د D)، حتى إن المؤتمر الوطني للطفولة والأمومة، والذي انعقد في إيطاليا، اتخذ في هذا الشأن مقررات وتوصيات تقضي بإضافة الليمون والبرتقال إلى غذاء الحوامل، وإلى وجبات الأطفال الذين يتغذون بالحليب الصناعي، وبهذا يمكن الاستفادة من الحليب الحاوي الكلس.

ولليمون خاصية أخرى هي احتواؤه على أملاح وحوامض عضوية تساعد على احتراق الفضلات والأملاح، ولذا فهو يوصف في حالات الروماتيزما والنقرس وارتفاع الضغط الشرياني وتصلب الشرايين، والدوالي، وعرق النسا، والآلام العصبية المختلفة.

ويستخدم الليمون في جميع حالات الحمى، وخاصة عند ارتفاع حرارة المرضى، لأنه يساعد على طرح الفضلات، ويزيد في إدرار البول ويؤثر في غدتي الكظر والدرق، اللتين تنظمان النبض.

ولليمون خاصية مقاومة السموم. ويروي لنا الفراعنة قصة مدهشة عن اثنين محكومين بالإعدام، سيقا لتنفيذ الحكم فيهما بواسطة لدغة نوع من الثعابين يدعى «آسبيك Aspic»، ولكن أحد باعة الليمون دس في يد كل من المحكومين ليمونة كبيرة تناولاها في الحال، وكم كانت دهشة القاضي المشرف على تنفيذ الإعدام شديدة عندما تبين له أن لدغة الثعبان لم تؤثر في المحكومين، وبعد تحقيق دقيق استطاع الاهتداء إلى السر. ولكي يتأكد من صحة ما توصل إليه، أتى بمحكومين آخرين وأعطى أحدهما ليمونة، وعرضهما للدغة الثعبان، فإذا بالذي أكل الليمونة ينجو من الموت، وإذا بالثاني يلاقي حتفه في الحال، وقد أيد العلم الحديث صحة هذه النظرية، واعترف بقدرة الليمون في مجال مقاومة السموم.

ولقشر الليمون قدرة على تقوية الكبد، فهو صالح للأكل بعد إزالة طبقته السطحية

بواسطة الحك، كما يفيد في طرد الديدان والغازات والتعفنات المعوية.

ولا بدّ لنا من أن نشير إلى أن المحذورات التي نوهنا عنها بالنسبة للإفراط في تناول البرتقال وعصيره، تنطبق أيضاً على الليمون، وكم من حادث مؤلم صادفته في حياتي الطبية عن فتيات في عمر الزهور أصبن بمضاعفات خطيرة نتيجة لإفراطهن في تناول عصير الليمون بقصد الرشاقة والنحافة.

ولا بدّ لنا ـ أيضاً ـ من التفريق بوضوح بين الليمون وبين حمض الليمون، فليس هناك أدنى علاقة بين الاثنين، فبينما يعتبر الأول فاكهة، لا يعدو الثاني أن يكون عقاراً يسمى «حامض الطرطير» ذا الخاصية المقبضة، ولذا فلا يجوز استعماله في الطعام أو السلطة، لأن الليمون الحقيقي مغذ ومشهٍّ ومعقم.

هذا، ويعتبر عصير الليمون مرطباً جيداً في الصيف، فهو منعش وقادر على إرواء العطش، وسواء أخذ مبرداً على شكل «ليموناده» أو حارًّا على شكل مغلي. وفي العراق تستعمل ثمرات الليمون الصغيرة المجففة المسماة «نومي البصرة» في إعداد مغلي حار صيفاً وشتاء بنفس الطريقة التي يعد الشاي بها.

ولا يفوتنا أن نذكر أن الليمون يوصف في حالات التهاب الطرق البولية (الكلوة والبروستات والمثانة) إذ يطهر المجاري ويغسلها بقدرته على إدرار البول وطرح الفضلات.

وإذا ما منع مريض من استعمال ملح الطعام العادي، فإن في الليمون ما يعوّضه بعض الشيء عن ذلك الملح، لأن خلو الطعام تماماً من الملح العادي يفقده نكهته فتعافه نفس المريض، أما إذا أضاف إليه عصير الليمون، فإن أملاح البوتاسيوم الموجودة فيه كفيلة بأن تجعل طعم الطعام مقبولاً أكثر.

وأخيراً، فالليمون مهضم ومشه لأن حامضيته تحرض الإفرازات اللعابية، والغدد المعوية، فهو يحتوي على خميرة «الدياستاز» المهضمة، أما إذا عصر على الطعام المطبوخ فإنه يعيد إليه ما فقده من فيتامين بسبب حرارة الطبخ أو الغلي، كما أن وضع الليمون في الخضار التي تؤخذ دون طبخ يعقمها ويقضي على الجراثيم الموجودة فيها.

- **وصفة لاستعمال الليمون كمعقم ومطهر:**

يستخدم عصير الليمون في مسح البلعوم واللوزتين والأمكنة المحتقنة من الفم لمكافحة الالتهابات والخناقات.

● **وصفة الدكتور «هنري ديسبلا» في مكافحة الروماتيزما:**

يُبدأ بتناول ليمونة واحدة في اليوم، ثم يزاد المقدار ليمونة واحدة يومياً حتى يصبح عشر ليمونات في اليوم العاشر، ثم ينقص ليمونة واحدة يومياً حتى يصبح ليمونة واحدة في اليوم العشرين، أي أن المقدار الطبي لعلاج الروماتيزما هو مائة ليمونة.

● **وصفة لاستعمال الليمون في علاج عسر الهضم:**

تجمع كمية من عصير الليمون في قدح، ثم يؤتى بقدح من ماء فيشي، أو قدح محلول فيه نصف ملعقة من بيكربونات الصودا، فيحدث بنتيجة ذلك تفاعل تنجم عنه «سترات الصودا» حديثة التركيب.

● **وصفة لاستعمال الليمون في إكساب الوجه نضارة وإشراقاً:**

توضع شرائح الليمون على الوجه والعنق مساء كل يوم لمدة ربع ساعة، أو يدلك به الوجه أو الشعر، لإعادة الفتوة والنضارة إلى الجلد المتغضن ولتقوية بصلات الشعر للحيلولة دون انتشار الصلع في الرأس.

● **وصفة لاستعمال الليمون في علاج جفاف الجلد:**

يمزج عصير الليمون والغليسيرين ويدلك الجلد الجاف أو المتشقق بهذا المزيج.

● **وصفة لاستعمال الليمون في علاج الزيوان الأسود من الوجه:**

ـ يرطب الوجه مساء بالماء الحار ثم يطلى بمزيج مكون من نسب متساوية من عصير الليمون والغليسيرين والكحول، وفي الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار ثم تعصر الزيوانات بين الأصبعين، يكرر ذلك لمدة أسبوع فيقضي نهائياً على الزيوان الأسود الذي يشوه الوجه

● **وصفة لاستعمال أزهار الليمون في علاج العصبيين:**

تجفف أزهار الليمون، ثم تغلى بنفس الطريقة التي يغلى بها الشاي، فتفيد في علاج العصبيين، وذوي الحساسية الزائدة، كما يعطى للمراهقين للحد من ثورتهم.

● **وصفة لاستعمال الليمون في تنظيف الأواني المنزلية:**

تنظف الأواني النحاسية والفضية بشريحة من الليمون، ثم تغسل بالماء الحار، فتعود إلى لونها إشراقته ولمعانه.

● **وصفة لاستعمال الليمون في إزالة الصدأ عن القماش:**

توضع شريحة من الليمون على بقعة الصدأ التي تصيب الأقمشة البيضاء، بعد عصرها بين قطعتي قماش، ثم تضغط بمكواة حارة، تكرر العملية بعد تجديد الشريحة عدة مرات فتزول البقعة تماماً.

الجوافة
Goyavier

تعتبر الجوافة من الثمار الحمضية نوعاً.. ولكن الأحماض العضوية فيها لا تتجاوز نسبتها واحداً بالمائة، وهي ذات عدة أشكال، بعضها كروي، وبعضها يقرب من شكل الإجاص، أما اللب الداخلي فقد يكون أبيض أو أحمر، وتبلغ نسبة البذور إلى مجموع وزن الثمرة ١٥٪، والباقي كله لب طري.

تحتوي الجوافة على نسبة من السكر تبلغ ١٧٪، فهي مصدر جيد للسكر القابل للتمثل في الجسم بسهولة، ولذا فهي تعتبر مصدراً حرارياً قيماً، وبالإضافة إلى ذلك تحتوي الجوافة على بعض من المواد البروتينية والدهنية، ومقدار متوسط من الكالسيوم والفوسفور والحديد.

والجوافة غنية بالفيتامين (ج) وكذلك الفيتامين (آ) و (ب) وبخاصة الفيتامين (ب) والريبوفلافين (ب٢) والنياسين، ولذا فإن قليلاً من مسحوقها (تكفي كمية ضئيلة منه) لوقاية الإنسان من داء الحفر (الأسقربوط) مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر، ولذا فقد كانت قيادة جيوش الحلفاء توزع منه كميات كبيرة على جنودها لوقايتهم من ذلك الداء خلال الحرب العالمية الثانية. واليوم تروج صناعة مربى الجوافة، وخاصة في أميركة، كما تزرع منه مساحات واسعة في كوبا للتجفيف، وقد أمكن منذ سنوات إنتاج نوع من الجوافة خالٍ من البذور.

ومن الأمور الجديرة بالتنويه أن قشرة الثمرة والطبقة الخارجية من اللب أغنى بالفيتامينات من داخلها الذي تكثر البذور فيه.

والثمار الخضراء تحتوي على نسبة عالية من حمض التانيك (العفص) ذي الخواص القابضة.

وبينما تعتبر الثمرة بالغة النضج مستودعاً ممتازاً للبوتاس والصوديوم والحديد، فإن

الثمرة إذا كانت فجة غير ناضجة تكون ضارة بالصحة، وقد تسبب الإصابة بالتسمم نظراً لأنها تحتوي على مادة «السولاندين» وهي مادة سامة شبه قلوية، ولكنها تزول عندما تنضج الثمرة. ولذا فالثمرة الصالحة للأكل هي الطازجة ذات القشرة المتماسكة، أما إذا كانت رخوة وذات لون متغير ورائحة غير مستحبة، فهي ضارة ويجب عدم تناولها.

الدراق والمشمش
Pêche et Abricot

هناك كثير من وجوه التشابه بين الدراق (الدراقن) والمشمش، فهما يتشابهان في الشكل، وإن اختلفا في الحجم والمذاق، كما أنهما يوصفان في حالات مرضية متشابهة، وبالإضافة إلى ذلك، فهما ينزلان إلى الأسواق في مواعيد متقاربة، كما أنهما يتميزان بميزة واضحة هي أنهما من أسرع الفواكه فساداً.

ومع قصر المدة التي يظهران خلالها في الأسواق، فإنهما يتمتعان بمكانة عالية بين الفواكه الصيفية، كما يتميزان بإمكانية صنع أنواع مختلفة ومتعددة من المربيات.

الدراق Pêche

يعتقد علماء النبات أن موطن الدراق هو الصين... أما المشمش فيقولون إن أصله يعود إلى أفغانستان وتركستان.. ومنذ أقدم عهود التاريخ كانت للدراق مكانة خاصة في الوصفات الطبية والمعتقدات الدينية على السواء.

فمنذ آلاف السنين، ورد ذكر الدراق في أحد كتب الحكمة الصينية، فقيل إنه إذا أكل في الوقت المناسب حفظ الجسد من التفسخ والفساد حتى نهاية العالم، وهذا قول مبالغ فيه ـ جداً ـ بالطبع، ولكنه يعطينا فكرة واضحة عن النظرة التي كان الأقدمون ينظرون إليه بها، والفوائد التي اكتشفوها فيه حتى زعموا أنه يمنح الخلود لجسم آكله!

ومن الصين، انتقل الدراق إلى منطقة بحر قزوين وإيران وسورية، ثم انتقل إلى مصر، فقدسه أهلها آنذاك، وكرسوه للإله «هاربوكرات» إله الصمت.. ومع ظهور المسيحية، وما رافقها من هجرات إلى مختلف مناطق الأرض، انتقل الدراق إلى إيطاليا، ومنها إلى أوروبة، وفي ذلك الحين كتب «بلين» شاكياً من ارتفاع سعره ارتفاعاً فاحشاً، وقال إن السبب في ذلك هو سرعة تطرق الفساد إليه.. ولعل هذا هو السبب في أن

«غاليان» وبعض الأطباء العرب، كتبوا فيما بعد قائلين إن الدراق مؤذٍ للمعدة. . ولكن هذا الاتهام لم يقم طويلاً، ففي مدرسة «سالونا» الطبية، عني علم البستنة بالدراق فاستولد منه أنواعاً كثيرة بلغت منذ عهد الملك لويس الرابع عشر ثلاثة وثلاثين نوعاً. . ولم تقتصر الإفادة من الدراق على ثمره فقط، بل تعدته إلى أزهاره، وحتى اليوم ما زال بعض المزارعين، في المناطق الجنوبية من فرنسا يضيفون أزهار الدراق المتساقطة إلى «السلَطَة»، كما يتناقلون أسطورة تقول: إن دراقة منقوعة في الخمر تشفي من داء الحب! . .

وفي نفس الوقت الذي عرفت فيه أوروبة الدراق، عرفت ـ كذلك ـ المشمش، ففي أوائل القرن الأول للميلاد، انتقلت زراعة المشمش إلى إيطاليا، وظلت مقصورة عليها تقريباً، حتى القرن الخامس عشر، عندما انتشرت في جميع أرجاء أوروبة.

الدراق فاكهة حلوة المذاق، ذات رائحة عطرية زكية، مغذية، ولكن الإفراط في تناولها قد يسبب اضطرابات في الأمعاء، وقد لوحظ أن العمال الذين يتولون جني ثماره، تصاب أيديهم بتخرشات واضحة، بسبب احتكاكها بالعفنيات المنتشرة على سطح الثمرة. .

إن جميع أنواع الدراق تتشابه من حيث تركيبها العام، فهي تحتوي على ماء بنسبة ٨١٪،وعلى سكر بنسبة ٤,٥ ٪، وعلى ماءات الفحم بنسبة ٧٪، وعلى حمضيات بنسبة ١٪، وعلى نشويات بنسبة ٥٠٪، وعلى سيللوز بنسبة ٦٪، كما تحتوي على مقادير عالية من الفيتامين (ج C)، وعلى الفيتامينات (ب B) و (ب٢ B_2) و (ب ب PP)، ولذا فالدراق يعتبر مقوياً للأعصاب والأمعاء، ويفيد للشعر والجلد، كما أنه ذو خاصية محرضة لوظائف الكبد والأمعاء والمعدة بسبب كثرة السكر فيه، وإن السيللوز الموجود فيه يقوي عضلات الأمعاء فيساعدها على مكافحة الإمساك. لذلك فالدراق ملين، ومدرّ، نافع في تبول الدم وحصيات المثانة والكلى، يحافظ على قلوية الدم ويسهل الهضم.

ولا ضرر من تناول الدراق إذا ما تمّ ذلك باعتدال بالنسبة لذوي المعدات السليمة، أما أولئك الذين يشكون من قرح في معداتهم، أو التهاباً في أمعائهم، فإنه صعب الهضم بالنسبة إليهم، ويؤذيهم الإفراط فيه.

كذلك يكون الدراق صعب المذاق بالنسبة للمصابين ببثور في الحلق أو التهاب في اللوزتين واللثة، ولذا فإن بإمكان المصابين بهذه الحالات، أن يتناولوا الدراق على شكل خشاف (كومبوت) وذلك بغلي الدراق بالماء والسكر مع بعض الفواكه.

إن خير أنواع الدراق الذي نتناوله، ما كان ناضجاً. طرياً، ناعم الملمس، يذوب في الفم تلقائياً.

ومن الطريف أن نعلم أن أزهار الدراق وأوراقه تحتوي على خاصيتين متنافرتين، فإن لمغليهما مفعولاً مهدئاً للأعصاب، ومثيراً للأمعاء. ففي حالة توفز الأعصاب يعطى منقوع أزهار الدراق المرفوعة على النار حتى الغليان، والمبردة إلى اليوم التالي، فهذا من شأنه أن يسبغ على شاربه الهدوء والسكينة، أما في حالة ركود الأمعاء فإن نفس الوصفة تصلح لإثارتها وحملها على الحركة والتخلص من الفضلات السامة، والقضاء على الإمساك.

المشمش Abricot

أما المشمش، فهو من أشهر وأشهى فواكه الصيف وأقربها إلى إقبال الآكلين.. وتمتاز أراضي سورية بإنتاج أنواع عديدة فاخرة من المشمش تبلغ عشرين نوعاً، أشهرها: البلدي الذي يمتاز بحلاوة طعمه وكبر حجمه ولونه الضارب إلى الحمرة وكثرة أليافه، والعجمي الذي نعرفه بلونه العاجي الضارب للحمرة، وكبر حجمه، وكثرة حلاوته، وقلة أليافه، ثم الوزري والتدمري والكلابي، وهذا الأخير صغير الحجم، رخيص الثمن، وتزيد نسبة إنتاجه عن الأنواع الأخرى.

إن ثمار المشمش تحتوي ٣٠٪ من وزنها بذوراً، وتحتوي هذه البذور ٢٠٪ من وزنها لحمات جافة (واللحم ما يؤكل من بذور المشمش) أما الباقي أي المشمش بلا بذور فهو ما يدعى بلب المشمش.

تركيب لب المشمش الكيماوي:

يحتوي لب المشمش في كل ١٠٠ غرام منه على المواد الآتية:

ماء	٨١٪
مواد سكرية	٨,١٪
مواد معدنية	٠,٨٪
حموض عضوية	١٪
مواد سللوزية	٨٪

والفيتامينات (آ A) و (ب١ B_1) و(ب٢ B_2) و(ج C).

وبنظرة خاطفة إلى التركيب الكيميائي للمشمش، تبين لنا أنه قليل القيمة الحرورية ولكنه يحتوي على مجموعة ثمينة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

فالمعادن الموجودة فيه يختلف شأنها ولزومها للحياة من عنصر لآخر. فالبوتاسيوم (وهو العنصر الغالب حيث يوجد مقدار ٣٠٠ ملغرام في كل مئة غرام من لب المشمش) وكذا الصوديوم هما من العناصر الضرورية لحياة الخلايا

أما الكالسيوم والفوسفور فضروريان لتكوين الهيكل العظمي، والحديد ضروري جداً لتكوين خضاب الدم (هيموغلوبين).

ويحتوي المشمش على مجموعة من الفيتامينات، تشد أزر الأعصاب وتقويها، والأوعية الدموية فتساهم في وقايتها من التصلب، وترطب الأمعاء وتحفظها من الالتهاب والوهن.

ويحتوي المشمش على مقدار ١٣٪ ملغ من الفيتامين (ب١ B_1) الذي يفعل باتحاده مع حمض الفسفور (وهو موجود في تركيب المشمش) لتكوين خميرة الكاربوكسيلاز، وتفعل هذه الخميرة في تجزئة وتفكيك السكريات.

ويحتوي المشمش أيضاً على مقادر ١٣٪ ملغ من الفيتامين (ب٢ B_2) الذي يساهم في الوقاية من اضطرابات الرؤية وسوء التغذية وشقوق الشفتين والتهاب المخاطيات. ويدخل في استقلاب المواد السكرية والدسمة والمعدنية وحوادث الأكسدة والإرجاع الغريزية.

ويؤثر الفيتامين (ج C) الموجود في المشمش بمقدار ١٠ ملغرامات بالمئة غرام من لب المشمش في داء الحفر والحثل Dystrophie وينقص زمن النزف إذا أشرك مع الحديد. والحديد معدن موجود بصورة طبيعية في المشمش.

أما الفيتامين (آ) الموجود في المشمش بحالة جزرين (كاروتين) بمقدار ٥ ـ ٦ ملغرام بالمئة فيفعل كواقٍ للبشرة ومضاد للخوص والأنتان.

ومن أهم ميزات المشمش مقدرته على تعديل الحموض الضارة المتخلفة في الجسم من بعض الأغذية الأخرى، إذ يحتوي على مقدار أكبر من الأسس المعدّلة كالمعادن والطرطرات التي لا يبدأ مفعولها إلا بعد عملية الهضم.

ويعتبر المشمش ـ بهذا ـ من أقوى العوامل النباتية في تقوية العظام والأنسجة، لأنه

يهب حجيراتها الحياة، ويزيد في نشاطها ونموها، ولهذا فيجب إعطاؤه للأطفال الآخذين في النمو، وإلى المصابين بفقر الدم والضعف العام، كما يعطى مستحلبه للرضّع.

وقد كان الأطباء العرب يستخرجون من زيت بذر المشمش دواء يعالجون به فقر الدم وآلام الأذن، فقد كان يكفي تقطير بضع نقاط دافئة من زيت بذر المشمش في الأذن المصابة لتسكن آلامها على الفور، كما استعمل البذر كطارد للديدان، وكان غلي ثمرة المشمش في زيت الزيتون وإعطاؤها للمصابين بالإسهالات الحادّة، علاجاً ناجعاً لهذه الإسهالات.

* * *

ولا تقتصر فوائد المشمش على كل ما ذكرناه، إذ إن له فوائد أخرى عديدة.. فشرائح (القمر الدين) المصنوعة من المشمش، أشهر من أن تعرّف، وخاصة في شهر رمضان المبارك حيث ينقع القمر الدين ويصنع منه شراب سائغ لذيذ، يروي العطش، ويساعد الصائمين على تحمل مشاق العطش والجوع.

ويحضر القمر الدين بعصير الفاكهة ثم تبخير العصير على ألواح خشبية تعرض إلى أشعة الشمس، أو بوضعه على قماش مشدود وتركه يجف بالهواء الطلق.

والقمر الدين غني بالحديد، نظراً لغنى المشمش نفسه بهذه المادة كما ذكرنا، كما أن وجود العناصر المعدنية الأخرى، والفيتامينات، وتركز المواد النشوية والبروتينية عند العصر ووجود الأملاح المعدنية القلوية.. كل ذلك يجعل من القمر الدين غذاء يقي الجسم من الإنهاك والتعب بسبب الصيام ويمنع عنه الشعور بالظمأ والجفاف.

* * *

إن كمية مؤلفة من أربع من ثمار الدراقن وسبع من ثمار المشمش تعتبر كمية كافية للشخص العادي أيام الصيف، لتطهير الجهاز الهضمي، وتنظيم عمله، ولكن من الضروري أن نختار الثمار المجففة بحرارة الشمس وفعل الهواء، لأن ذلك يغني محتويات الثمار من الفيتامينات. ويمكن إضافة بضع شرائح من الليمون أو البرتقال، إلى تلك الكمية وغمسها بالماء الحار، ثم تناولها في اليوم التالي على الريق.. إن المداومة على هذه الوصفة بضعة أيام من شأنها أن تعطي نتائج باهرة لمن يشكو من اضطراب جهازه الهضمي.

المشمش الهندي

وأخيراً . فعندما نذكر المشمش المعروف، يتبادر إلى ذهننا المشمش الهندي، وهو الفاكهة الربيعية التي تعارفنا على تسميتها «إكي دنيا» فهي تشبه المشمش العادي في الاسم فقط، أما في المفعول، فإنها تفيد في القبض وتنظم عمل الأمعاء لدى المصابين بالإسهالات، نظراً لوجود العفص وحامض التفاح «الماليك» وحامض الليمون وحامض الطرطير في تركيبها.

ويفيد المشمش الهندي ـ كذلك ـ في فترات الطمث.

العنب

Le raisin

العنب فاكهة قديمة قدم التاريخ نفسه. . ورد ذكره في التوراة، وفي الأساطير، وفي كثير من حكايات الأولين، وكرّس الأغارقة القدماء إلهاً من آلهتهم للخمر المصنوع منه. . ونسجت حوله، ثمراً وخمراً، حقائق وأوهام، حتى باتت رواية التاريخ، منذ بدئه، لا بد وأن تعرّج على ذكر العنب كفاكهة من أقدم ما عرف الإنسان.

وليس يعرف بالضبط أين ظهر العنب أول ما ظهر، فهو مذكور في جميع روايات الأقدمين: من أقاصي الصين، إلى أرجاء الهند، إلى كل بلد وقطر. . ولكن المعتقد أن آسيا الغربية كانت هي المكان الأقرب إلى الاحتمال، وأن الكرمة ظهرت فيها نباتاً وحشياً لم يزرعه أحد.

ويكاد يكون عسيراً علينا أن نحصي للعنب كل فوائده، وكل خصائصه، فبعض علماء التغذية يوازونه بالحليب، وبعضهم يذهب إلى التأكيد بأن في العنب خصائص لا توجد في الحليب. وكيفما كان الحال فمن الثابت أن العنب هو أغنى الفواكه على الإطلاق فائدة ومردوداً، وأن له دوراً فعّالاً في بناء الجسم، وتقويته، وترميم أنسجته، وعلاج كثير من أمراضه، بالإضافة إلى قدرته على الوقاية من عدد غير قليل من العلل والأدواء.

فمن حيث الفيتامينات، نجد أن العنب هو أغنى الفواكه بها، وخاصة الفيتامينات (آ) و (ب) و (ج).

ومن حيث المعادن يحتوي على مقدار عالٍ من البوتاس يبلغ ٦٢٪ من الكلس والصودا والماغنزيا وحمض الحديد ومغنزيات الكلس والسيليس بمعدل ١٨٢, ٢٪، ومن حامض الفوسفور بمعدل ١٧٪، ومن العفص جانب وفير.

ومن حيث المواد السكرية، والدهنية، والزلاليات، نجد العنب ـ أيضاً ـ في مقدمة

الفواكه.. ففيه السكاكر بأنواعها (الغليكوز: سكر العنب، واللفولوز: سكر الفواكه)، وهي تشكل في حدّ ذاتها عنصراً غذائياً ذا قيمة كبرى بالنسبة لما ترتبط به من مواد أخرى لا سيما الفيتامين (ب١) و(ب٢) الذي يساعد على تغذية الأنسجة وعلى امتصاص السكر.



إن طبيعة بنية العنب، تجعل منه غذاء سريع الهضم جداً، له قيمة غذائية كبيرة، وله فوائد كبيرة في الوقاية والعلاج على السواء، فهو مفيد في حالات سوء الهضم، والقبض، والبواسير، والحصاة الكبدية، والحصاة البولية، والنقرس، والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص، وبعض أمراض الجلد الحرضية (الروماتزما)، وازدياد الضغط الدموي، وبولة الدم، ولذا فهو يعتبر منشطاً قوياً لوظائف الكبد، وينصح بإعطائه للرضع والكهولة، وبصفة خاصة للمصابين بفقر الدم، والعصبيين وناقصي الكلس، والناقهين، وزائدي البدانة، وللمصابين بالأمراض الالتهابية والاحتقانية.

والعنب مفيد للجميع، للأصحاء والمرضى الذين أصابهم المرض في الكلى أو لمن أقعدتهم الروماتزما والنقرس والرمال البولية وأمراض الدورة الدموية.. إنه مفيد للرياضيين والعمال الذين يعملون بمشقة، يعينهم على استعادة قواهم ومرونة عضلاتهم وطاقاتها.

إن كثرة أنواع العنب تتيح لنا فرصة اختيار النوع الذي يروق لنا منه، كلها مفيدة، وكلها تحتوي على خواص مفيدة وشافية، فهو يفيد من القشرة إلى البذرة، فمن القشرة نستخلص المواد المفيدة في تنظيف الأمعاء كالعفص، والحوامض الحرة والمواد المعدنية والزيوت. وليس من حرج على الإنسان إذا أكثر من تناول العنب، حتى ولو بلغت الكمية التي يأكلها ثلاثة كيلوغرامات في اليوم الواحد، شريطة أن تكون الأمعاء سليمة وغير مصابة بالالتهاب.



ويقول الدكتور «كارليه» إن من الضروري إعطاء العنب للمصابين بفقر الدم، والذين خرجوا حديثاً من عمليات جراحية.

ويمكن استعمال العنب على مدار السنة، فهو يؤخذ ناضجاً وبشكله الطبيعي في أواخر فصل الصيف وخلال الخريف، بل ويمكن تناول شرابه قبل نضجه ـ أي عندما يكون حصرماً. أما في الشتاء، فيؤخذ مجففاً، وهو ما يطلق عليه اسم «الزبيب» ـ ويسمى في العراق الكشمش ـ وهذا العنب المجفف يحتفظ بأكثر خواص العنب الطري وخاصية الفيتامينات والمعادن.

وقد لفت الدكتور «ماكفادن» ـ أخصائي العلاج الطبيعي ـ الأنظار إلى ملاحظة هامة لاحظها، وهي أن الإصابة بالسرطان تكاد تكون معدومة في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العنب، مما يدل على أن للعنب أثراً حقيقياً في الوقاية من السرطان.

وإذا كان الخمر الضار يصنع من عصير العنب: فإن العصير الطازج له فوائد كثيرة،

ومن الضروري تناوله في البيوت بعد استخراجه بواسطة العصارات التي تهصر الثمرة وبذورها معاً، شريطة أن يتم تناوله بسرعة، لأن للعصير خاصية التخمر السريع.

وينصح الدكتور «كارليه» بإعطاء عصير العنب للمتسممين والمرهقين من رجال الأعمال، وإلى الناقهين والمصابين بالنحافة الزائدة.



إن عصير العنب يحتوي على كثير من الأحماض العضوية الطبيعية، وهذه الأحماض تختلف عن الأحماض الناشئة عن الهضم ففي حين أن الأخيرة تسبب أحياناً بعض حالات الحموضة الضارة، تقوم أحماض عصير العنب بمعادلة الأحماض الضارة، وإبطال آثارها السيئة. وقد تبين أن عصير العنب أغنى من عصير الفريز والبطيخ في نسبة مركبات الحديد التي تدخل في تكوين الدم، ومركبات الكلس التي تدخل في تكوين العظام والأسنان والغضاريف. ولعصير العنب خواص أخرى، فهو يحتوي على مقادير عالية من المواد السكرية سهلة الهضم والامتصاص.

هذا، ومن الضروري أن نلفت الاهتمام إلى ناحية هامة، وهي أن نعنى بغسل العنب جيداً قبل تناوله، فمن المعهود أن يرش ببعض المواد الكيماوية، كسلفات النحاس التي تضر بالصحة.

الحبلاس

Myrthe

من الغريب أن الناس عندنا ألفوا الاهتمام بأوراق الحبلاس وأغصانه ـ المسماة «الآس» ـ أكثر من اهتمامهم بثماره، مع أن لكل من الاثنين، كليهما، فوائده وأهميته.

والواقع أن «الآس» كان، على الدوام، موضع الاهتمام، ولعل سبب ذلك عائد إلى أن أوراقه الخضر تحافظ على لونها ونضارتها وقتاً أطول من أي نبات آخر، ولذا استخدمه العامة في زياراتهم للقبور، كما كرسه الرومان للآلهة فينوس، وقدموه عربوناً للحب والجمال، كما اعتبره الإغريق رمزاً للنصر والمجد.



يكثر وجود الحبلاس على شواطىء البحر الأبيض، ويدعى «حب الآس» أو «حنبلاس» أو «رندة» أو «Myrte» كما يدعى في إسبانيا «Arrayan» وقد انحدر إليهم من العرب الأقدمين سكان إسبانيا، وفي تركيا يدعى «مرسين» أما في تونس فيدعى «الريحان».

يستعمل ورق الآس وثمرته في استخراج عطر زكي الرائحة، وخلاصة قابضة توصف في حالات النزلات الصدرية، وسيلانات المهبل، والتهابات المثانة، كما تحتوي الأوراق، أيضاً، على حامض الطرطير وزبدة الطرطير، ولذا فهي مدرة للبول، كما تفيد المصابين بالصرع (الوقوع بالساعة) فتخفف من شدتها وتقلل من عددها.

والحبلاس مقوّ للجسم، ومنعش، وأهم المواد التي يحتوي عليها هو «العفص» وهذا هو السبب في شعور الإنسان بجفاف في الفم عقب تناول الحبلاس.

ويدعى الماء المقطر من زهر الآس وأوراقه «ماء الملائكة» ولذا كان الأقدمون يقدسونه ويتناولونه في طقوسهم الدينية.

كما يستخدم عطر الآس كمطهر للأنف، أي بنفس الاستعمالات التي يستخدم فيها عطر الأوكاليبتوس المسمى «كومينول».

الموز
La Banane

إذا كان الموز يتصدر الموائد في مختلف بلاد العالم، كفاكهة مغذية ممتازة، فإنه في بعض تلك البلاد يعتبر غذاء رئيسياً كما هو الحال في جزر الأنتيل والفيليبين وبعض سواحل أميركة الوسطى وأواسط أفريقيا، فهو بالنسبة لسكان تلك البلاد كالقمح بالنسبة إلينا، والأرز بالنسبة لسكان الصين واليابان.

إذن، فهو غذاء ممتاز، أجمع على تقديره كل الناس، سواء أولئك الذين يتناولونه كفاكهة للتحلية، أو أولئك الذين يأكلونه كطعام رئيسي.

لقد عرف العالم مزايا الموز منذ أقدم الأزمان، وقبل أن يخترع الإنسان أدوات التحليل وأجهزة الفحص، ففي كتاب آسيوي قديم، يعود به العهد إلى سنة ٣٠٣ قبل الميلاد، ورد حديث مطوّل يشيد بالموز، وينوّه بفوائده الكثيرة. وكان حكماء الهند يعتمدونه ـ كما قال «بلين» ـ لتلك المزايا منذ سنة ٦٩ قبل الميلاد وأسماه الأقدمون «طعام الفلاسفة» عندما شاهدوا حكماء الهند وفلاسفتها يلجأون إلى أشجاره يستظلون بوارف أوراقها، ويتخذون ثمارها الحلوة غذاءً يستعينون به على التأمل والاعتكاف والتصعيد. ويروي لنا التاريخ أن نابليون بونابرت كان يفضل الموز على أي طعام آخر، وهو في منفاه بجزيرة القديسة هيلانة.

على أن الموز لم يصل إلى أوروبة، إلا في أواخر القرن الماضي، لأن زراعته تتطلب مناخاً خاصاً، وجواً معيناً

وكان العرب يشبهون ثماره بالأصابع أو بالبنان.. فلما انتقلت زراعته إلى أسبانيا والغرب انتقل اسم ثماره إليها أيضاً فأسموه «بنانا».

والموز فاكهة مغذية غنية بماءات الفحم التي تهب الجسم الطاقة والحرارة. وتتكون ماءات الفحم هذه من النشا الموجود في الموز الفج، لذلك يكون هذا النوع عسر الهضم

قليل الحلاوة. وكلما نضج الموز تحول جزء كبير من نشائه إلى سكاكر فيصبح سهل الهضم مستساغ الطعم.



ولقد أثبتت الدراسات والتحاليل أن نسبة السكر الموجودة في الموز لا توجد في أية فاكهة أخرى، فهي وباقي عناصره الغذائية تجعله قادراً على أن يسد حاجات الطاقة الإنسانية الأساسية، فإن مائة غرام من الموز الطازج، تعطي حرورات تعادل نفس الحرورات التي تعطيها مائة غرام من اللحم، يضاف إلى ذلك أثر الموز في تمتين الأنسجة وتجديدها بما فيه من ماء وأملاح معدنية وفيتامينات. مثال ذلك أن ثلاث موزات تأكلها، تسد نصف حاجتك إلى الكالسيوم في يوم واحد، ونفس القول ينطبق على الفوسفور والحديد.

يتألف ثمر الموز من كتلة لب خالية من السائل والعصير، وهو سكري الطعم، وذو رائحة عطرية خاصة. وبالإضافة إلى نسبة السكر التي نوهنا عنها، فإن الموز يحتوي على

نسبة ٣٪ من النشاء والعفص وعلى مقادير ضئيلة من النحاس والحديد والفوسفور، والفليور وهذا الأخير مضاد لتنخر الأسنان.

أما من حيث الفيتامينات فإن الموز يحتوي على الفيتامين (ج) بنسبة لا تقل عنها في بقية الفواكه، فهو ـ إذن ـ مضاد لداء الحفر (الأسقربوط) وواقٍ أساسي ضد الكريب، وعامل مقو ومضاد للتعب. كما يحتوي على الفيتامين (ب) فهو ـ إذن ـ يفيد المصابين بالروماتيزما والتهاب الأعصاب، وفيه الفيتامينات (ب٢) و (ب٦) و(ب١٢)، وكذا الفيتامين (آ) المفيد في نمو الجسم والفيتامينان (د) و (هـ).

وبصورة عامة يحتوي الموز على المقادير التالية من المواد المختلفة:
ماء ٧٨,٧٣٪، سكر ١٦,٩٦٪، ألياف ١,٢٥٪، بروتئين ٠,٧٩٪، دهن ٠,٩٨٪، أحماض ٠,٣٤٪، رماد ٠,٩٥٪.

فإذا ما مضغ الموز مضغاً جيداً كان حاوياً لكل العناصر الضرورية التي يحتاجها الجسم الإنساني، تقريباً، ويمكن للجميع تناوله ابتداء من السنة الثانية فهو مفيد للأطفال الذين يجتازون طور نمو الجهاز الهضمي، كما يفيد العمال اليدويين والعقليين على السواء، وكذا المرضى الحرضيين، والمصابين بداء النقرس.

ويقول الدكتور «شاردوبير» إن قيمة الموز الغذائية تفوق قيمة البطاطا. كما يقول الدكتور «لابيه» رئيس مختبر الطب بباريس في مقال نشرته «الصحافة الطبية» «Presse Medical»: إن القيمة الغذائية للموز عالية، فالموز الطري يحتوي نفس الفائدة لنفس الكمية من اللحم، أما الموز الناضج جداً فإنه يحتوي على ضعف هذه النسبة. وإذا كان الموز يعتبر في مقدمة الأغذية الممتازة، فإن من الخطأ اعتباره غذاءً كاملاً يقتصر برنامج التغذية عليه، كما هو الحال في البلاد التي ذكرناها، لأن ضرورة إحداث التوازن بين المواد الغذائية المختلفة تفرض الاستعانة بالمواد الغذائية المختلفة الأخرى لتحقيق الفوائد المرجوة، فقد أثبتت التجارب التي أجريت على بعض الحيوانات أن الاكتفاء بالموز وحده كغذاء يحدث اضطرابات هضمية أو فقراً في الدم، بينما نجد أن البرنامج الغذائي المختلط ذو قدرة ظاهرة على الترميم تبدو لنا بشكل واضح في الكريات الحمر، وخضاب الدم «الهيموغلوبين». ولذا فلا بد من إضافة أغذية أخرى إلى الموز تحتوي على الأدهان والكلس، كالحليب مثلاً، فهو يعتبر متمماً للموز، إذ يحتوي على نسبة من الكلس تزيد اثنتي عشرة مرة عما في الموز، بحيث يمكننا أن نعتبر أن وجبة مؤلفة من الخبز والموز والحليب تحتوي على جميع العناصر اللازمة لنمو الإنسان فتمده بالقدرة الحرورية اللازمة لاستدامة حياته.

يحتوي الموز على ٤٠٠ ملغرام من البوتاسيوم في كل مائة غرام، ولذلك يستعمل في مكافحة زيادة أملاح الصوديوم في الجسم، ويعتبر بهذا عظيم الفائدة في تخفيف حمولة الكلى وفي منع تصلب الكلى والشرايين هذا إلى فائدته في مقاومة الإسهالات، لاحتوائه على البكتين (pectine).

الموز والسمنة:

الموز مؤلف من مواد نشوية تحولت إلى مواد سكرية. فهو من هذه الناحية لا يلائم الرجال الذين يشكون من البدانة والسمنة! ولكن ثمة نوعاً من البدانة يلائمها الموز.. وهي البدانة التي تدعى (الإسفنجة). لأن الأنسجة تمتلىء فيها ماء، فهنا يمد الموز الجسم بالحرارة، ومن ناحية ثانية يكافح زيادة الأملاح ويقضي على هذه الحالات الشبيهة بالاستسقاء.

الموز لكل الناس:

يستعمل الموز في كل الأعمار، فالشيخ يأخذ منه حرارة وقوة، والطفل يستعين به على النمو، ويجد فيه لذة كبيرة، والمرأة الحامل تأخذ منه أملاحاً معدنية كثيرة تحفظ عليها توازنها خلال حملها، والمريض في حال النقاهة يستمد منه نشاطاً لا يقدر بثمن.

أما مرضى السكر، فهؤلاء لا يلائمهم الموز، لغناه بالمواد السكرية. وكذلك الذين يشكون من حرقة في معدهم.

أما الذين يشكون إرهاقاً، أو هزالاً، والذين يشكون من قلوبهم وكلاهم (كلاويهم)، فهؤلاء يعتبر الموز خير فاكهة ودواء لهم.

وأخيراً فإن الموز يحتوي على الفوسفور، هذه المادة الضرورية للذكاء والعنصر الأساسي لكل نشاط فكري.

ولا بدّ من التنويه بأن هناك بعض المحذورات بالنسبة للمصابين بالأمراض، فإن انعدام الألياف المسماة «سللوز» الموجودة عادة في الخضروات ـ والتي تعين على التخلص من القبض، تجعلنا ننصح المصابين بالإمساك بعدم الإكثار من الموز، كما أن احتواءه على النشاء المكوِّن للسكر تجعلنا ننصح المصابين بالسكري بعدم تناوله بكثرة.

إن هضم الموز وتمثله والاستفادة منه لا يكون إلا بتوفر شرطين أساسيين فيه وهما: أن يكون تام النضج، وأن يمضغ مضغاً جيداً، وبهذا نتفادى جميع المحاذير التي قد يشعر البعض بها إذا كانت معداتهم رقيقة، أو كانت أجهزتهم الهضمية غير سليمة. كما يمكن

لهؤلاء أن يسحقوا ثمرة أو ثمرتين ويضيفوا إليها ملعقتين من العسل مع ملعقة واحدة من الكريمة الطرية ثم تخلط هذه المواد وتؤخذ كغذاء مقوٍّ مفيد.

ويمكن أيضاً تقديم الموز للأطفال كخشاف «كمبوت» أو مطبوخاً مع الجلاتين فيفيدهم في تقوية عظامهم، وتنمية أظافرهم وأسنانهم. وفي البرازيل يستعملون رحيق الموز في علاج السعال والتهاب القصبات. كما يصنع منه في فرنسة دقيق لعمل نوع خاص من الخبز يعطى للمصابين بالتبول الزلالي، وفي بعض بلاد الغرب يؤكل مشوياً أو مع الزبدة في ختام وجبات الطعام.

على أنه لا بدّ من التنويه بناحية بالغة الأهمية في هذا السبيل، وهي أن اختيار الموز الذي نتناوله لا يجوز أن يتم اعتباطاً، بل لا بُدّ من أن نوليه اهتمامنا، فالموز الذي يحقق لآكله فائدة كاملة، هو الموز الناضج تماماً، والذي تم نضجه بواسطة أشعة الشمس التي تحوله إلى مواد سكرية بصورة طبيعية. ومما يؤسف له أن الموز الذي نتناوله في العادة، يفتقر إلى هذه الميزة، فهو قد قطف من أشجاره فجًّا، ثم نقل ليكمل إنضاجه في المخامر بطرق صناعية، وذلك بإحراقه على نيران الفحم أو الغاز، فهو في هذه الحالة يفقد بعض خصائصه.

وخلاصة القول: إن الموز فاكهة ثمينة، علينا أن نفيد منه إلى أقصى الحدود، فلا تخلو منه موائدنا، لا سيما وأن بإمكاننا أن نتناوله على مدار السنة، فالببغاء تأكل الموز فتعيش طويلاً، كما أن الأفريقيين اعتادوا على تناوله في أدوار النقاهة من الحميات فيستعيدون نشاطهم وعافيتهم في فترة وجيزة.. فكيف يكون الحال بالنسبة لذوي الأجسام السليمة؟...

المــانجو

La mangue

إن أول من كشف الستار عن منافع «المانجو» هو ناسك هندي يدعى «هاريداس»، فقد أمضى حياته كلها في العراء، يقتات من المانجو كغذاء، ويستعمل بذورها كدواء من أمراض البرد. وقد أكدت الكتب الطبية الهندية هذه الحقيقة، فتحدثت عن المانجو كفاكهة مغذية وشافية من بعض الأمراض.

تحتوي ثمرة المانجو على ٢٠٪ من وزنها مواد سكرية ذائبة، و ١٪ بروتئين و $\frac{١}{٢}$ ٪ دهون، و $\frac{١}{٢}$ ٪ أحماض عضوية، و $\frac{١}{٢}$ ٪ مواد معدنية، بالإضافة إلى بعض الفيتامينات.

إن شراب المانجو يستخدم كملين للقناة الهضمية، أما بذورها فإنها تستخدم علاجاً للإسهال والديزانتريا والديدان المعوية، وذلك بعد تجفيفها في أشعة الشمس لمدة ثلاثة أسابيع ثم سحقها.

وفي الهند يُصنع من ثمرة المانجو الناضجة على النار شراب يقي من ضربة الشمس، أما أوراق هذه الفاكهة فتستخدم كعلاج لأمراض الحلق والصدر فتحرق ويستنشق المريض دخانها.

الرمـــان

Grenadier

الرمان هو إحدى الفواكه المغرقة في القدم، فقد عرفتها الأقوام السالفة، واكتشفت كثيراً من خصائصها وفوائدها، وذكرت ذلك على جدران معابدها وبين دفات كتبها، ونقشت صورتها في تماثيلها ورسومها.

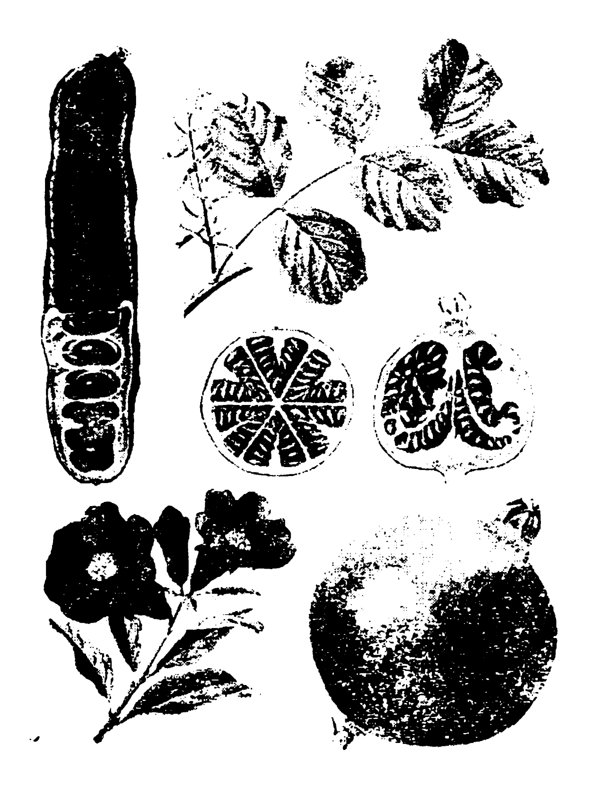
والمعتقد أن الوطن الأصلي للرمان هي بلاد إيران والشمال الغربي من بلاد الهند، ومن هذين البلدين انتقل الرمان إلى شمالي أفريقيا ومصر وحوض البحر الأبيض وأوروبة.

والرمان ثلاثة أنواع: حلو وحامض ومعتدل، وتختلف ميزاته وخصائصه باختلاف نوعه، وباختلاف نسبة المواد السكرية الموجودة فيه، فالنوع الحلو منه يحتوي على: حمض الليمون بنسبة ١٪، والسكر بنسبة ٧٪، والبروتينات بنسبة ١٪، وألياف بنسبة ٢٪، ورماد بنسبة ٤,٧٪، ودسم بنسبة ٣٪، وماء بنسبة ٨١,٣٪، وفيه مقادير ضئيلة من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد، والفيتامين (ج).

أما في الجزء الصلب من لب الرمان ـ وهو بذره ـ فترتفع نسبة البروتين إلى ٩٪، والمواد الدهنية إلى ٧٪.

يؤكل الرمان كفاكهة في فصل الصيف، ويضاف إلى بعض الأطعمة الأخرى على شكل خشاف، أو «حبوب» أو «سليقة»، كما يضاف إلى بعض المواد المطبوخة لتزيينها بحبوبه الحمراء اللؤلؤية، ويصنع منه نوع من (الدبس) يستعمل في أيام الشتاء كحمض.

ويبدو أن العامة قد أدركت إحدى الفوائد الرئيسية في الرمان وهي خاصيته الهاضمة، وبخاصة بالنسبة للشحم والدهن، فهم يستعملونه مع بعض المآكل الثقيلة، وخاصة الكبة المشوية، وبهذا يساعد على هضمها، وعلى تخلص الأمعاء الغليظة منها.



أما قشور الرمان، فإنها لا تقل فائدة عن لبابه، فهي تحتوي على نسبة ٣٨٪ من حامض «الغلوتانيك» وعلى «البليترين»، فيفيد مغلي القشور في حالات الإسهال، وله مفعول قوي في طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء، ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان، فتستخدم في دباغة الجلود وفي التخضيب بالحناء.

التـــوت

Mûre

لعلك تذكر أنك رأيت باعة التوت في بلادنا، يحملون بضاعتهم على رؤوسهم وهم يحاولون إغراءنا بتناولها بحجة أنها تزيد كمية الدم.. ولعلك تذكر أن إحدى الوصفات الشعبية والعلاجية تعتمد على رب التوت في علاج أورام الفم والسعال.

الرأيان كلاهما صحيحان.. فالتوت هو إحدى الفواكه الشافية التي تزخر به أرض بلادنا.. وهو على عدة أنواع أشهرها ذلك النوع المعروف «بالتوت الشامي»، وكذلك الأبيض المعروف بالحلبي، والأسود المعروف بالمصري، والأحمر.

يحتوي التوت على عدد غير قليل من المعادن والفيتامينات، تتناسب مع شهرته العلاجية الواسعة، فهو يحتوي على البروتئين، ومواد دهنية، ومواد سكرية، وكبريت، وفوسفور، وكلور، وصودا، وبوتاس، ومانيزا، وكلس، وحديد، ونحاس. أما فيتاميناته فهي الفيتامين (ج)، والفيتامين (ب١)، والكاروتين (طليعة الفيتامين آ). أما قيمته الحرورية فتبلغ ٥٧ سعراً.

يوصف التوت في حالات فقر الدم، والكبد، وله أثر فعال في إطفاء الحرارة، والعطش، وفي فتح الشهية، وفي حالات أورام الحلق، وفي اللثة والجدري والسعال والحصبة، ولكن الأكثار منه يضر بالصدر والأعصاب، ويصيب الجهاز الهضمي بحالة من الإمساك الشديد.

ولا بد من التنويه بأن الفوائد التي ذكرناها تكاد تقتصر على التوت الشامي وحده، أما الأنواع الأخرى فهي غالباً ما تكون ملوثة بالجراثيم بسبب الطريقة التي تتبع في جَنْيها، وبسبب عدم تحمل بنيتها لعملية الغسل اللازمة، ولذا فإن الامتناع عن تناولها خير من التعرض لأخطارها، لا سيما وأن التوت الشامي وحده يستطيع سد حاجة الإنسان إلى هذه الفاكهة.

قصب السكر

La canne à sucre

لقد اعتدنا على اعتبار السكر مصدراً رئيسياً من مصادر «المادة السكرية» في غذائنا.

والواقع أن السكر الذي نعرفه لا يحقق الفائدة المرجوة منه، فهو مادة كيميائية بالدرجة الأولى، أفقدها «التصنيع» كثيراً من فيتاميناتها وخواصها الطبيعية المفيدة، ولذا كان لا بدّ لنا من أن نأخذ حاجتنا من المادة السكرية من أهم مصادرها وهو قصب السكر. فهو يفوق الشمندر من حيث فائدته في منح المواد السكرية، لأنه مغذٍّ ممتاز، يفيد في حالات النحافة الزائدة، ويقوي العظام والكبد، ويكافح القبض وعسر البول.

أما سكر النبات، المستخرج من قصب السكر، فهو ذو فائدة معروفة في مكافحة السعال المزمن، كما يوصف لتحسين الصوت، وإزالة البحة، ومن المستحسن استعماله مع مادة حامضة كالليمون مثلاً.

التفـاح

La pomme

التفاح هو الثمرة الوحيدة ذات الأسطورة النبيلة والماضي المقدس. . ولكن هذه الأسطورة وهذا الماضي تفوح منهما رائحة عجيبة هي رائحة الخطيئة.

ففي جبل الأوليمب كانت التفاحة سبب كل خلاف ينشب بين الآلهات، كما كانت هي أيضاً سبب طرد الإنسان الأول من الجنة الخالدة. فقد تذوقت جدتنا حواء، أولاً، اللب اللذيذ ثم ناولت الباقي إلى زوجها المسكين، فعلقت البزرة في بلعومه وتشكل منها هذا النتوء التشريحي في مقدم العنق والذي يعرف اليوم «بتفاحة آدم».

أليس عجيباً أن ترتكب المرأة الخطيئة ثم ينزل بالرجل القصاص؟ . . ولكن ذلك العهد ـ عهد الأساطير ـ قد مضى وانقضى، وفي عصرنا الذري لا نرى في التفاحة إلا رمز الحكمة الإنسانية والعلم.

وسواء أكانت هذه الأساطير حقيقية أم وهماً فقد علمتنا شيئين: أولهما أن التفاحة عرفها الناس قبل عهد التوراة وأنها ـ ثانياً ـ كانت في نظر الإنسان دائماً الثمرة الممتازة فهي للإنسان مذاق شهي وغذاء ودواء.

والدكتور «لوكلير» يقول إن أصله من «تريبيزوندة» ثم انتقل إلى مصر، فزرعه رمسيس الثاني في حدائقه، ومن هذه الحدائق انتقلت شجرة التفاح إلى اليونان ومنها انتقلت إلى أوروبة وحوض البحر الأبيض، ثم إلى الدنيا كلها.

ومهما يكن من أمر هذه الفاكهة وأصلها، فإن هناك إجماعاً كاملاً لدى الأطباء وغير الأطباء، بأنها تأتي في مقدمة الفواكه المغذية والشافية في آن واحد، حتى قيل في الأمثال: إن تفاحة واحدة يتناولها المرء على الريق، لا تدع للطبيب طريقاً إليه.

ومن خصائص التفاح التي تجعله جديراً بالاعتماد عليه دوماً، أن أشجاره، وهي من

الفصيلة الوردية، تزرع في أغلب المناطق، سواء كانت معتدلة أو باردة، فنحن نراها في أكثر بلاد حوض البحر الأبيض، مثلما نراها في بعض البلاد الأسكندنافية، كما نراها في أصقاع سيبريا القارسة. ليس هذا فقط، بل إن التفاح لا يكاد يغيب عن متناول الناس صيفاً وشتاءً على السواء، رغم أنه ينضج في الصيف، وكان لتقدم وسائل التبريد الحديثة فضل كبير في احتفاظ التفاح بنضارته ونكهته طوال العام.

والتفاح أنواع كثيرة مختلفة الألوان والأحجام والأشكال. ولا تزال التجارب تجري باستمرار لتحسين إنتاجه، وتطعيمه باستمرار بأجود الأنواع، ولا يزال هذا الرقم في ازدياد مستمر.

لـذة

اللذة التي تقدمها التفاحة للإنسان ثلاث لذات: لذة النظر، ولذة اللمس، ولذة الذوق. والتفاحة مغلفة دائماً بقشر ملون تلويناً لطيفاً، تمتزج فيه الألوان البهية امتزاجاً بديعاً، منوعاً، ضحوكاً، أو ساطعاً وبراقاً كالشمس نفسها!

وقشر التفاحة صقيل، لا أخاديد فيه، ولا وبر عليه، وشكلها المستدير يغري الكف بمداعبتها، وضغطها على الخد، للتمتع بلطافة ملمسها.

والتفاحة صلبة دون قسوة، وعصيرها سكري تخالطه حموضة خفيفة، لشذاها عطر ناعم ومنوع فلا يمل الإنسان استنشاقه.

وأرج التفاح فريد حقاً ولذيذ للغاية، وهو لا يتكون من عبير واحد، ولا من اثنين، بل من مزيج مختلف، وفيه أنواع لم يتوصل العلم إلى اكتشافها بعد بدقة كاملة. (ويبدو أن في التفاحة ٢٦ عنصراً كيميائياً مختلفاً، وهذه العناصر هي التي تعطي للتفاحة أريجها المعطار). . إن التمازج الموفق بين هذه العطور هو الذي يعطي للتفاحة رائحة لا مثيل لها في صفائها وأريجها أبداً.

غـذاء:

ولكن هذه الفاكهة ليست مجرد لذة للإنسان. . فسكرها وفيتاميناتها، وأملاحها، والماء الذي تحتوي عليه، كل ذلك يجعل منها غذاءً مختاراً، ولكنه يفتقر مع ذلك إلى البروتيد والليبيد (أشباه الزلاليات وأشباه الشحوم).

إن عصير التفاح يحتوي على ١٠٪ سكراً منها ٩٪ سكراً بسيطاً وحيداً يوجد بشكل غليكوز «سكر العنب» وسكر الفواكه، وهذان العنصران أبسط أنواع السكر. وهكذا نجد

أن الجسم لا يحتاج إلا إلى جهد هضمي ضئيل جداً لامتصاص أشباه السكاكر (وليس لنا أن ننسى أن العضلات تستهلك الغليكوز دون سواه) ولذا كانت التفاحة، أو عصيرها، غذاء يبعث النشاط ويساعد على العمل العضلي.

وبالإضافة إلى السكر البسيط فالتفاحة تحتوي على ثروة من الفيتامين (ج) المضاد لداء الحفر ذي المفعول الحاسم بالنسبة للحالة العامة للتغذية وعلى الأغشية المخاطية للجهاز الهضمي، كما تحتوي على كمية عالية من الفيتامين (ب) المفيد جداً لعمل الجهاز العصبي، والذي يتيح استخداماً كاملاً للسكريات الموجودة في التفاح. ولهذه الأسباب نجد أن عصير التفاح وعصير بعض الفواكه الأخرى، قد احتل في أميركا وسويسرا، مكانه «كشراب للعمل»، وهذه البادرة تنطوي على دلائل اجتماعية هامة، فهي محاولة للتخلص من المشروبات الروحية (كالخمور والبيرة)، والاستعاضة عنها بشراب خالٍ من الكحول كعصير الفاكهة والتفاح منها بخاصة، وبدهي أن هذا الشراب أنفع لصحة العمال وأنجع في زيادة مردودهم.

فالواقع أن الكحول غذاء رديء لا يعطي الجسم إلا الحرارة التي لا تعرف العضلات ماذا تفعل بها. والمؤكد أن المشروبات الكحولية، كائنة ما تكون، من أسباب إضعاف نشاط المرء إلى العمل.. فهي تخلق شعوراً بقوة كبيرة، ولكن هذا الشعور لا يلبث أن يترجم إلى تعب وانحطاط جسمي. وقد لوحظ أن مردود العمل يقل بمقدار ما يكون العمل دقيقاً ومعقداً ويحتاج إلى تدخل الجهاز العصبي.. وقد لوحظ أيضاً أن ما يتضاءل ليس كمية مردود العمل بل نوعيته أيضاً.

وحسب تجارب «هولستن» نجد أن المردود المادي المتوسط للعمل يقلّ بنسبة ١٥٪ عما كان عليه قبل تناول الشراب الكحولي، بينما نجد أن ١٠٠ غرام من السكر تؤدي إلى زيادة في المردود تعادل ١٥٪ تقريباً، فإذا ما استهلك هذا السكر بشكل سكر فواكه، فإن المردود يزداد أكثر أيضاً.. والمردود الإضافي الذي يحصل بعد ذلك يكون أكبر مما كان منتظراً الحصول عليه بالنسبة لكمية الحريرات المكتسبة للجسم.

إن استبدال المشروبات الكحولية بعصير الفواكه يعني، بالنسبة للعمال، زيادة مردودهم وتحسين صحتهم، كما أن أوضاعهم الاقتصادية تتحسن، كما أن نسبة الوفيات بينهم تقل.

ومن هنا نفهم الأهمية الطبية والصحية والاجتماعية لعصير الفواكه وبشكل خاص التفاح والعنب.

إن القيمة الغذائية للتفاح ليست فقط في صفات سكره وغناه بالفيتامينات المذابة في الماء، إنما هي في مائه أيضاً، فكل تفاحة حسنة النضج تحتوي على ٨٤ ـ ٨٥٪ من وزنها ماء، الأمر الذي يجعل هذه الفاكهة من أفضل مزيلات العطش.

فالواقع أن حاجة الجسم إلى الارتواء لا يعبر عنها فقط بالعطش الذي يشعر به المخلوق الحي، بل في حاجة الجسم إلى الدفاع عن نفسه ضد التسمم الناجم عن الفضلات والبقايا التي يطردها الماء بواسطة الكليتين والمعي والجلد.

وهذه الحاجة إلى الارتواء تبرز في عطش الخلايا الذي يهدف إلى إضعاف تركيز محتويات الخلايا.

وإذا كانت حاجة الجسم إلى الارتواء يمكن أن تقضى بتناول ماء الأنهر، أو ماء الينابيع، فالأمر على خلاف ذلك بالنسبة إلى عطش الخلايا، ذلك أن التبادل الخلوي يتطلب ماءً آخر، داخلي في الأصل وعلى مستوى تنفسي، أكثر مما هو غذائي، ماء كررته الحياة مرة من قبل، ماء هو غذاء أكثر منه شراباً، نوع من المصل الخلوي أو العصارة البروتوبلازمية والذي أسميناه الماء التمثيلي الاستقلابي.

إن هذا الماء هو بالضبط ما تقدمه التفاحة بسخاء كبير لنقع غليل خلايانا، وليحمل إلى جسمنا صحة نفسية ـ جسدية!

دواء:

التفاحة تساعد الهضم بكثرة اللعاب الذي تحرض إفرازه، فإذا مضغت جيداً فهي تقاوم الغازات والإمساك بفضل الكميات الكبيرة من البكتين التي تحتوي عليها، أما العفص وأملاح البوتاس فإنها تقاوم تكوّن حمض البول. وفي مثل هذه الحالة يصفون مغلي التفاح الذي يحضر بتفاحتين أو ثلاث بعد تقطيعها قطعاً مستديرة ودون تقشيرها، ويجب أن يدوم الغليان ١٥ دقيقة. ولا يقشر التفاح لأن لقشره فوائد علاجية عظيمة: فهو يقاوم داء النقرس والروماتزم المزمن، والحصيات الكلوية والمرارية.

وقشر التفاح المجفف والمسحوق يغلى بمعدل ملعقة كبيرة في كأس ماء، ليصنع منه شراب ذو فوائد كثيرة: مدرة وحالة للرمال.

والتفاح مرطب ومسهل. . ونقيع التفاح لذيذ الطعم جداً، دسم ومفيد للغاية في الأمراض الحادة والالتهابية، فهو يخفف من آلام الحمى وينقع العطش ويقلل من التألم وله مفعول مفيد على الكبد، والكليتين والمثانة بحيث يسهل عمل هذه الأعضاء جميعاً،

وهو يستعمل كثيراً ضد التهابات الأمعاء، بغليه لمدة عشر دقائق مع قليل من جذر العرقسوس (عرق السوس).

وللتفاح فوائد للصدر، فهو يهدىء السعال ويسهل إفراز البلغم (مقشع).

والتفاح يسهل التقبضات المعوية بفضل البكتين، وهو من بين الفواكه أكثرها احتواء لهذه المادة: والبكتين مادة غروية ذات فعالية قوية، وأحياناً حاسمة، على الإسهال.

إن القيمة العلاجية لعصير التفاح تكون كبيرة جداً في أمراض الحميات وفي الحالات التي تستدعي تدخلاً جراحياً، وهو مفيد قبل التدخل الجراحي أو بعده، وكذلك في حالة التهاب الأعصاب الحاد أو المـزمن والوهن القلبي وأمراض الكبد.

وعصير التفاح كعصير العنب، له ـ على حد تعبير «لافيلاي» ـ فوائد جمة في صيانة الأوعية الدموية، فهو يقلل من سرعة عطبها، بينما يزيد من نشاط القلب.

والتفاح يستخدم اليوم ضد النخر السيء، وهو مرض أكثر الشعوب حضارة، والذي يبدو أنه يتسبب عن السكر الذي يتخمر تحت تأثير بعض الجراثيم التي تعشش عادة في تجويف الفم، فينجم عن هذا التخمر الحمض اللبني وحمض الخمائر.

وليس جميع أنواع السكر ضاراً بمقدار واحد، وقد أمكن وضع سلم لنسبة تسبب المواد السكرية المختلفة للنخر، ويتبين من هذا السلم أن أكثر الفواكه ضرراً للأسنان هو التين وأقلها هو التفاح.

ويحتل التفاح، بفضائله الشفائية، مرتبة الصدارة في أمراض الأطفال ولا سيما تلك التي تصيب الجهاز الهضمي. ويلعب هنا العمل الميكانيكي للسلليلوز دوراً هاماً، وكذلك الصفة الفردية للبكتين، وفعاليتها المضادة للتسمم، وحامض التفاح ومفعوله المضاد للالتهابات، إذ يعدل النسبة الجرثومية في الأمعاء، أما العفص فإن له قدرة مقبضة.

وهكذا! نجد أن الفعاليات الشفائية في التفاح هي: السلليلوز والبكتين، وحامض التفاح وحمض العفص. ومن بين هذه الفعاليات الأربع نجد أن أهمها دون شك هو حامض التفاح، الذي إذا ما احترق في الجسم حرر الأساس. والتوازن بين الأساس والأحماض له أكبر فائدة لصحتنا، والتفاح يسهم إلى مدى بعيد في تحقيق هذا التوازن. وهو يجنبنا الى حدٍّ بعيد تكاثر الأحماض أو تكاثر القلويات، والحالتان خطرتان بالتساوي.

وليس لنا أن ننسى أننا ما أن نتجاوز الأربعين من العمر حتى يبدأ الأسيدوز

«التحمض» بمهاجمة أجسامنا فيدفعها إلى الشيخوخة قبل الأوان. ووسيلتنا في مقاومة هذا العدو العنيد هو الإكثار من تناول الفواكه وفي مقدمتها التفاح.

وفي رأينا أنه لا بد من تناول ثلاث تفاحات يومياً لإمكان التغلب على ازدياد الأحماض في الجسم بعد الأربعين.

وثمة أسيدوز آخر، ولكنه موسمي، والتفاح يستطيع إبطال مفعوله، وهذا الأسيدوز هو الأسيدوز الشتوي، أو التوكسيكوز (التسمم الشتوي) وينجم بالدرجة الأولى عن الإكثار من تناول اللحوم والشحوم والمكسرات (الجوز واللوز والكستناء) والفواكه الجافة والحبوب والمآكل المركزة، تلك المآكل التي يفرضها علينا فصل الشتاء وهذا الضرب من الطعام يشجع على ازدياد نسبة الأحماض في أجسامنا.

وليست المآكل هي المسؤولة الوحيدة عن ذلك، إذ لم يشترك معها النقص في استخدامنا لعضلاتنا بحيث ينتج نقص تزويد الجسم بالأوكسجين وبالتالي زيادة في المواد السامة التي لا يتوصل التعرف البطيء إلى تخليص الجسم منها. وهذا ما يسبب التراخي أو التعب المفاجىء الذي نحس به في مطلع الربيع بعد أن نكون قد اجتزنا فصل الشتاء في الظروف المذكورة وهذا هو السبب أيضاً الذي يفسر الظاهرة التي تؤكدها الإحصائيات وهي ارتفاع نسبة الوفيات في مطلع الربيع.

وذلك واضح لدى جميع الشعوب التي تتعاقب الفصول على بلدانها.

إذن فلنستفد إلى أبعد حدٍّ خلال أشهر الشتاء، من هذه الفاكهة الرائعة التي تركتها لنا الطبيعة بعد أن أخذت جميع فواكه الصيف والخريف.

يحتوي التفاح على المقادير التالية من العناصر والمواد: ٦٤٪ ماء، ١٢٪ سكر، ٩٪ سللوز، ٨٪ حموض، ٤٪ بكتين، ٣٪ مواد دهنية، ١٪ بروتئين.

كما تحتوي المائة غرام من التفاح على ٩٠ وحدة من الفيتامين (آ)، و ٤٠ وحدة من الفيتامين (ب١) و ٢٠ وحدة من الفيتامين (ب٢) و ٢٠ وحدة من الفيتامين (ج).

وبفضل هذه المواد والعناصر كانت للتفاح تلك الآثار المفيدة الواسعة، فهو يحل حامض البول، ويسهل إفرازات الغدد اللعابية والمعدية، وله دور هام في معالجة أمراض الكبد والأمعاء والطرق البولية والقصبات. كما يعتبر من أفضل الفواكه في معالجة الحميات، وبخاصة التيفية منها، وكذلك في معالجة الإسهالات والزحار.

وقد عرف الأقدمون في التفاح خواصه الشافية، فاستعملوه في أدويتهم وعلاجاتهم،

وخاصة في حالات الجروح والقروح، حتى أن علماء القرون الوسطى اشتقوا اسم المرهم (pommade) من التفاح (pomme) ثقة منهم في الأثر الذي يحدثه التفاح في العلاج. فهم كانوا يستعملونه علاجاً لآلام العيون على شكل كمادات معدة من مسحوق التفاح مع حليب المرأة تطبق على العين المصابة بالرمد. واستعملوا عصارته المسحوقة، غير المطبوخة، في معالجة الصرع.

ومن الجدير بالذكر أن الأطباء العرب اكتشفوا المعالجة بالعفن المستخرج من التفاح قبل أن يكتشف البنسلين بألف سنة على الأقل - والمعروف أن البنسلين يستخرج من العفن - فقد وردت في كثير من الكتب العربية الطبية القديمة وصفات للعلاج بالتفاح القديم (المعسقل) في حالات الجروح النتنة والغرغرينا.

وفي الوقت الحاضر، نجد أن الطب لم ينتقص من قيمة التفاح، بعد أن اكتشف خواصه في علاج الحالات والأمراض التي أشرنا إليها، وكذا في تسهيل الهضم، بسبب حموضته المستحبة التي تثير إفراز الغدد اللعابية والمعوية.

ونظراً لاحتواء التفاح على ألياف «السللوز» فإنه يساعد الأمعاء في حركتها



الاستدارية، ويمنع حدوث الإمساك، ويقضي على القبض المزمن. ولا صحة - البتة - لما يدعيه بعض المتحذلقين من أن التفاح ثقيل الهضم عسير على المعدة أو أنه يثير حرقتها

إذا كانت أغشيتها ملتهبة، فإن المضغ الجيد كفيل باتقاء كافة المحاذير، وبإتاحة الفرصة للجسم كي يفيد من هذه الفاكهة الثمينة أبلغ فائدة.

وقد أثبتت الدراسات والمشاهدات، أن المناطق التي تكثر فيها زراعة التفاح، قد نجا أهلها من الإصابة بالحصيات الكلوية أو البولية، كمقاطعة «نورمندي» في فرنسة، وولاية «كاليفورنيا» في أميركا، نظراً لخاصية التفاح كمذيب للحصيات، ومانع لتشكل الرمال.

● **وصفة للعلاج بالتفاح من مرض الروماتيزما:**

تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة، دون تقشير، ثم تغلى في ليتر من الماء مدة ربع ساعة، ثم يؤخذ المغلي بين فترات الطعام أو معه.

● **وصفة للعلاج بالتفاح من عسر البول:**

تغلى بضع تفاحات في قليل من الماء، ويشرب مغليها.

● **وصفة للعلاج بالتفاح من إسهالات الأطفال:**

يقشر التفاح ثم يبشر حتى يغدو نثرات صغيرة ذات لون أسمر مائل إلى الحمرة، ثم تطبخ مع الماء المحلى بالسكر وتعطى للطفل المصاب بالإسهال، دون أن يعطى أي طعام آخر.

الكمثرى (الاجاص)

Poire

تعتبر الكمثرى، أو الإجاص، أو «الانجاص»، شقيقة للتفاح وقريبة منه من حيث الفوائد والخصائص. وقد عرفت هذه الفاكهة منذ أيام الرومان، وقال عنها المؤرخ «بلين» إنها ذات ثمانية وثلاثين نوعاً، وقد ارتفع هذا الرقم كثيراً، بفضل اتساع آفاق الزراعة، وإمكانية استنباط أصناف جديدة من الفواكه.

ولسبب ما نجد أن إنتاج الكمثرى أقل من إنتاج التفاح، ولذا ظل يحتفظ بسعر أعلى، بعض الشيء، من سعر التفاح.

وتحتوي الكمثرى على مواد معدنية وغذائية وفق النسب التالية: ٧٣,٢٪ ماء، ٥٪ بروتئين، ٤٪ مواد دهنية، ١٥,٥٪ سكر، ١,٥٪ ألياف.

كما تحتوي على مقادير ضئيلة من الفيتامينات (آ) و (ب) و (ج) ولكنها تمتاز عن التفاح بازدياد نسبة المواد البروتينية فيها.

توصف الكمثرى كغذاء للأطفال، والناقهين، وضعيفي التغذية، والمصابين بفقر الدم، كما تفيد في حالات الإسهال، وكسل الأمعاء، ولها خاصية تنبيه عصارات الهضم، وتنشيط الأمعاء وتطهيرها.

ويوصف عصير الكمثرى للأطفال الرضع. أما اعتباراً من الشهر من أعمارهم فيمكن أن يعطوا مقداراً ضئيلاً من الكمثرى الناضجة المقشورة.

الخيـار

Concombre

نبات قريب الشكل من شكل البطيخ المتطاول ودونه في الحجم، له بذور ترميها الخيارة بعيدة عنها عندما تنضج وتكبر.

وهو نبات سنوي، أصله من الهند، أزهاره وحيدة الجنس. عرف هذا النبات منذ أقدم العصور، مستحب من العامة، يستعمل للبّه المرطب القاسي نوعاً. وللخيار أنواع عديدة منها الطويل والقصير الذي يستعمل مع الخس والبندورة في تجهيز السلطات والمخللات، كما يحفظ في المعلبات. يحصد صيفاً لأن البرد يؤذيه، ووضعه في البرادات يخربه. يزرع في الربيع، نيسان ومايس لينضج بعد تموز.

له خواص مسكنة ومهدئة. . وله خواص مرطبة وملطفة للجلد، يدخل في تركيب اللوسيونات الجلدية المطرية والمراهم الجلدية ومركبات التجميل.

الخيار غني بالماء ويحوي كميات لا بأس بها من الفيتامين (آ A) والفيتامين (ج C) ولا يحتوي على مواد غذائية كثيرة، لذلك فهو ينفع المصابين بالسمنة إذ باستطاعته إملاء المعدة ومنح الإحساس بالشبع دون أن يهب الحرارة ويسبب في تراكم الشحوم.

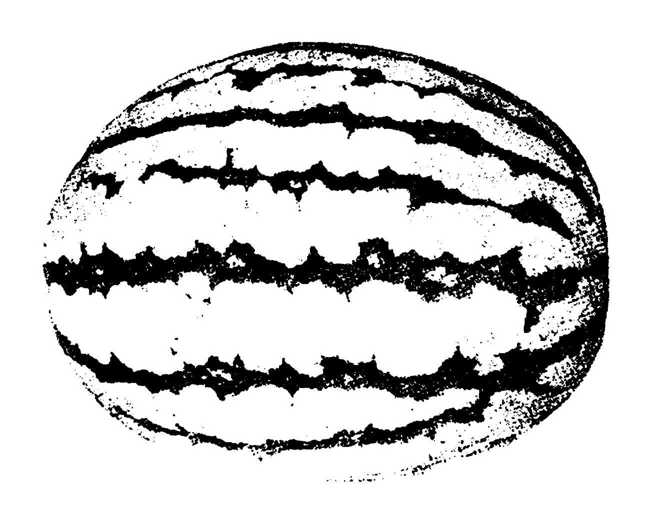


وترى الثمرة كبيرة ومتطاولة بعد نضجها وعدم قطافها.

البطيخ

Pastèque

يعرف البطيخ في العراق باسم «الجبس» أو «الدبشي» أو «الركي» وهو في مقدمة فواكه الصيف، وتكاد لا تخلو منه مائدة خلال ذلك الفصل، نظراً لاحتوائه على نسبة عالية جداً من الماء تطفىء الظمأ، وترطب الجسم، وتخفف من الشعور بحرارة الجو. ولأنه يكاد يكون أرخص الفواكه الصيفية على الإطلاق، وأكثرها إنتاجاً.



والمعتقد أن الفراعنة هم أول من عرفوا البطيخ، ومن مصر انتقل إلى فلسطين ثم إلى باقي بلاد حوض البحر الأبيض.

تبلغ نسبة الماء في البطيخ ٩٠-٩٣٪ من وزنه، أما المواد الأخرى فهي قليلة جداً، وعلى رأسها السكر الذي تبلغ نسبته ٦ - ٩٪ من وزنه.

أما الفيتامينات، فإن البطيخ غني بالفيتامين (ج) فقير بالفيتامين (آ)، مع نسبة ضئيلة جداً من حمض النيكوتنيك، وهو الفيتامين المضاد لمرض البلاغرا.

وعلاوة على ذلك يحتوي البطيخ على الكبريت والفوسفور والكلور والسودا والبوتاس، ولذا فهو ذو فعل مدر.

ولا بد من التنويه بأن الإفراط في تناول البطيخ عقب الطعام يسبب عسرة في الهضم بسبب تمدد عصارة المعدة، ولذا يجب تناوله عقب الطعام بزمن كافٍ للاستفادة من خواصه الأخرى.

ويزعم عالم التغذية الأميركي الدكتور «إينسلي» أن عصير البطيخ يقي من التيفوئيد، كما يفيد المصابين بالروماتيزما.

هذا وتستخدم بذور البطيخ في الهند كمليّن ومجدد للقوى، وفي بلادنا تؤكل هذه البذور محمصة إلى جانب مواد التسلية الأخرى المسماة «النقل»، وهذه البذور ذات قيمة غذائية عالية، إذ تبلغ نسبة البروتئين فيها ٢٧,١٪، بينما يبلغ السكر ١٥,٧٪، والمواد الدهنية ٤٣٪ منه.

الشمام

Le melon

الشمام، أو القاوون، أو البطيخ الأصفر، هو شقيق البطيخ الأخضر، ولكنه أكثر فائدة منه في بعض الحالات، نظراً لغناه النسبي بالبروتينات والفيتامينات.

يتألف الشمام من ٩٢,١٪ ماء، و٠,٧٪ بروتئين، و٠,٢٪ دسم، و٦٪ سكر، و٠,٥٠٪ ألياف، و٠,٥٠٪ رماد، ويحتوي أيضاً على الفيتامين (ج) و(ب٢)،وعلى بعض المعادن كالكبريت، والفوسفور، والكلور،والصـودا ، والبوتاس، والمانيزا، والكلس، والحديد، والنحاس.



يشبه الشمام شقيقه البطيخ الأخضر في خواصه المرطبة، المطفئة للعطش، ويزيد عنه في خواصه الشافية، وأجود أنواعه ما كان شديد الصفرة، خشن الملمس، ثقيل الوزن، ذا أخاديد واضحة وفق «حزوزه».

والشمام علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ صباحاً على الريق، فإن المياه الموجودة فيه من شأنها أن تنبه الأمعاء، فتنشط حركتها الاستدارية، كما أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدر الأمعاء، ولذا فإن من اعتاد على تناول الشمام على الريق صباحاً يستطيع - خلال موسم الشمام أن يستغني عن تناول الحبوب الملينة، وأن يتقي شرور الشقوق الشرجية والبواسير، ولا صحة لما يقال من أن الشمام يتسبب في حدوث تعفنات معوية وإسهالات إلا إذا أخذ بكميات كبيرة.

ويعتبر الشمام، بالإضافة إلى ذلك، أحد الثمار المستخدمة في التجميل، فهو علاج للأورام الجلدية، فإن وضعت شرائحه على الجلد المتغضن يكسبه نضارة وليونة إن المثابرة على ذلك لمدة عشرة أيام كفيل بتحقيق نتيجة باهرة في هذا السبيل.

وقد نصح شيخ الأطباء ابن سينا باستعمال الشمام في علاج البهاق، والكلف، والحزاز، كما أثبت العلم الحديث أثره في علاج التهابات الجلد وأورامه.

التـين

Figue

التين هو الثمرة المباركة التي ذكرها الله تعالى في كتابه العزيز وأقسم بها ﴿والتين والزيتون وطورسينين﴾. فهو إذن قديم، يرتبط بما سلف من الأيام، فقد عرفه الفينيقيون واستعملوه غذاءً ودواءً، فصنعوا منه لزقات تشفي من البثور، واستعمله الفراعنة علاجاً لآلام المعدة، وجاء العلم الحديث ليكرس أهمية التين في البرامج الغذائية، وليكتشف له منافع عديدة واستعمالات واسعة.

ويعتبر التين من أغنى مصادر الفيتامينات(آ)و(ب)و(ج) كما يحتوي على نسبة عالية من المواد المعدنية وعلى الأخص الحديد والكلس والنحاس، وهي المواد البانية لخلايا الجسم، والمولدة لخضاب الدم، في حالات فقر الدم، كما يحتوي على نسبة عالية من السكر تبلغ حوالى ١٩٪ من وزنه، فإن مائة غرام من التين تعطي للجسم حرارة مقدارها سبعون سعراً، وترتفع هذه النسبة إلى ٢٦٨ سعراً في التين الجاف.

ويقول ابن سيا في كتابه «القانون»: إن التين مفيد جداً للحوامل والرضع. كما يقول أبو بكر الرازي في كتـابه «الحاوي»: إن التين يقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيء.

وقد تبينت فائدة التين في معالجة «التقرن» ـ أي تقرن جلد العقبين ـ والأثقال التي تظهر على جوانب أصبع القدم وذلك بدهن الموضع المصاب كل يوم بعصير ساق الثمرة الأبيض حتى الشفاء.

فالعصير الأبيض الذي يؤخذ من ساق ثمرة التين غير الناضجة ذو مفعول قابض ـ كالمنفحة المستعملة في صنع الجبن ـ وتستعمل في جزر «الباليار» لصنع نوع من الدواء يفيد في أمراض الجهاز التنفسي. وكان الأقدمون يدهنون اللحم القاسي بعصير ساق التين

الغض ليعيدوا إليه طراوته قبل طهوه، لأن ذلك العصير يحتوي على خمائر تشبه الخميرة التي تستعمل في ترويب الحليب.

ويفيد التين في معالجة الإمساك المعند المستعصي، فإن تناول بعض تينات في الصباح على الريق، خير - ألف مرة - من تناول الحبوب أو المساحيق الملينة، ولا تختلف هذه الميزة في التين الغض عنها في تناول المجفف فكلاهما يحتفظ بخصائصه الملينة.

وقد درجنا على عادة تناول التين المجفف مع الجوز شتاءً، وفي هذا دعم لقوة التين الغذائية، لأن مزيج المادتين يهب آكلها مقداراً عالياً من الحرورات تساعده على مقاومة برد الشتاء، وتمنحه قوة ونشاطاً، ولكن من الضروري أن ننبه هنا إلى وجوب الاعتدال في تناول التين لأنه يحتوي على عناصر غذائية دسمة تجعل المعدة تصدف عن تناول الأطعمة الأخرى، كما أن كثرة البذور في الثمر قد تسبب اضطراب الهضم، ولذا يُنصح المصابون بالتهابات الأمعاء - بشكل خاص - بأن يقللوا من مقدار التين الذي يتناولونه بحيث لا يزيد عن ست أو سبع تينات في اليوم.

هذا، ويفيد منقوع التين في علاج التهابات الجهاز التنفسي، كالتهاب القصبات والحنجرة، كما أن تناول كأس من هذا المنقوع قبل كل طعام يفيد في تخفيف حدة السعال التشنجي الديكي، أما إذا استعمل المنقوع غرغرة فإنه يخفف الآلام الناجمة عن التهاب البلعوم، فالتين هو أحد العناصر النباتية الأربعة التي تستعمل مناقيعها في مكافحة التهابات الجهاز التنفسي وتسمى «المناقيع الصدرية».

● **وصفة لاستعمال التين كعلاج لكسل الأمعاء:**

ينصح الدكتور «لوكلير» بصنع الوصفة التالية لعلاج وهن الأمعاء وكسلها: تنتخب ست أو سبع تينات وتشطر كل منها إلى شطرين ثم توضع الشرائح في زيت الزيتون ثم تضاف إليها بضع شرائح من الليمون وتترك ليلة كاملة، وفي الصباح ترفع شرائح التين وتؤكل على الريق بعد تصفية الزيت منها.

● **وصفة لصنع منقوع التين:**

تؤخذ عشرين تينة وتقسم كل منها إلى شريحتين ثم ترمى في مقدار نصف ليتر من الماء الساخن وتترك في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة.

● **وصفة لاستعمال التين كعلاج للحروق البسيطة:**

يهرس مقدار من التين المجفف ويوضع على الحرق البسيط إذا كان المصاب بعيداً عن مراكز الإسعاف والأطباء.

● **وصفة لاستعمال التين كعلاج لخراجات اللثة والقروح:**

تقسم ثمرة التين إلى شريحتين ثم توضعان على الخراج أو القروح.

التين الشوكي

Figue de barbarie

ويدعى أيضاً الصبار أو الصبارة أو الصبير، وهو فاكهة تنتشر في البلاد الحارة والمعتدلة وبخاصة في المناطق الجبلية والرملية منها.

والتين الشوكي ـ كما نعلم ـ ذو قشرة سميكة مملوءة بالأشواك الدقيقة أما اللب فهو ذو بذور صلبة سوداء اللون.

يحتوي التين الشوكي على مقادير من المواد السكرية تبلغ ١٤٪ من وزنه، وعلى ١٪ من المواد البروتينية، وعلى كمية من الفيتامين (ج)، والفيتامين (آ). أما أهم المعادن الموجودة فيه فهي الكلس والفوسفور.

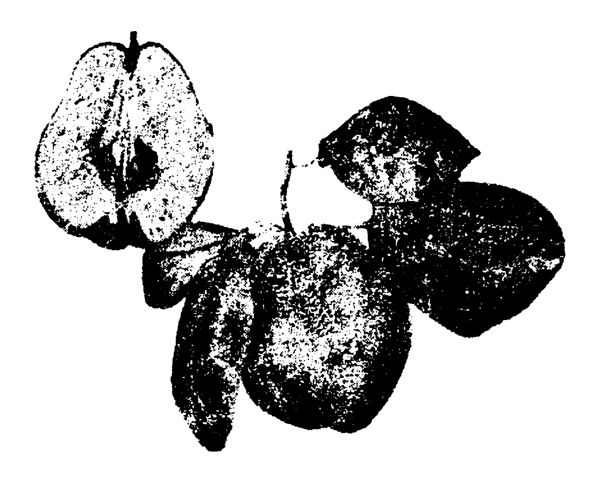
وأهم ميزات التين الشوكي هي فعله الملين، فهو بديل ممتاز للعقاقير الملينة، ويمكن أخذه صباحاً على الريق بهذه الصفة. أما إذا أخذ بعد الطعام، فإن له فعلاً هاضماً ممتازاً.

هذا ويمكن إزالة الأشواك التي تعلق باليد عند تقشير التين الشوكي بدهن الأصابع بزيت السمسم (السيرج).

السفرجل

Coing

رغم التباين الواضح في الشكل والطعم، فإن أقرب الفواكه إلى الكمثرى هو السفرجل، الذي يعتبر إحدى الفواكه الصيفية المشهورة. ولكن صعوبة مضغه تجعله أقل حظاً في التناول من الكمثرى والتفاح.



إن أهم ما يتركب منه السفرجل هو الأملاح الكلسية والعفص، وحامض التفاح والببسين أي الهضمين ولذا فهو يعتبر عاملاً فعالاً في شفاء حالات الإسهال المزمن، وفي شفاء الانهيارات الرئوية، فهو يتألف من ٦٣,٢٪ ماء، و٧,٩٪ سكر، و٠,٩٪ بروتئين، و٠,٣٪ مواد دهنية، و١٢,٨٪ ألياف، و١٤,٩٪ رماد، أما مواده المعدنية فهي: ٥٪

كبريت، و١٩٪ فوسفور، و١٤٪ كلس، و٢٪ كلور، و٣٪ صودا، و١٣, ٠٪ بوتاس، كما أنه غني بالفيتامين (آ) و(ب).

ويوصف السفرجل - كدواء - في تقوية القلب وإنعاشه، وللمصابين بسل الصدر والأمعاء، والأنزفة المعوية والمعدية ويفضل أن يستفاد منه كمنقوع بدلاً من الاستفادة منه مباشرة كثمر، فإن منقوع السفرجل المغلي يصلح شراباً مقوياً في حالات الهضم الصعبة، والإسهالات المتأتية عن وهن الأمعاء.

● **وصفة لاستعمال السفرجل كدواء للإسهالاث:**

يغلى مقدار من الأرزّ في ٢٥٠ غراماً من الماء، ثم تضاف ملعقة من مسحوق السفرجل إلى هذا المغلي حتى درجة النضج التام، ويعطى للأطفال النحيلين والمسلولين والمصابين بآفات صدرية واضطرابات هضمية.

الخوخ

Prune

يعتقد أن موطن الخوخ الأصلي هو بلاد فارس، ومنها انتقل إلى البلدان المجاورة حتى وصل إلى مدينة دمشق فتأقلم فيها حتى أصبح في مقدمة ما تنتجه من فواكه، وخلال الحروب الصليبية أخذه الأوروبيون إلى بلادهم، فكانت هذه الفاكهة هي الشيء الوحيد الذي غنموه من حرب سنة١١٤٨، فكان ذلك مثار التفكه والتندر في أوروبا. وانتشرت الفاكهة الجديدة في جميع أرجاء أوروبا، وأمكن استنبات أصناف عديدة منها، فأقبل عليها الناس، وقالوا فيها الشعر، وتبارت الأوساط العلمية في الكشف عن خواصها ومنافعها.

يحتوي الخوخ على مقادير من الفيتامين (آ) و(ج) وعلى المقادير التالية من المواد: ماء ٨٠,٦٤٪، سكريات ١٧,٦٣٪، نشويات ٠,٨١٪، وفي المئة غرام من الخوخ الأجزاء المعدنية التالية:

رماد ٥٨، فوسفور ١٨، كبريت ٦، صودا ٢، بوتاس ٢٥، كلس ١٤، حديد ٠,٤، نحاس ٩.

أما في الخوخ اليابس فتكون المقادير كما يلي: ٢٨,٢٢٪ ماء، ٦٧,١٥٪ سكريات، ٢,٤٧٪ نشويات، ٠,٥٠٪ دهون، ١,٦٦٪ رماد.

وأما في الخوخ المجفف، فتكون المقادير: ٢٢,١٤٪ ماء، ٧٣,٠٧٪ سكريات، ٠,٤٠٪ رماد.

إن الخوخ يحتفظ بجميع خواصه المفيدة حتى بعد التجفيف.

وللحصول على الخوخ المجفف يترك الثمر على شجرته حتى نضوجه تماماً، ثم يقطف ويمدد فوق ألواح نظيفة جافة، ويعرض للشمس بعض الوقت، ثم تنقل الثمار إلى

فرن درجة حرارته ستون مئوية وتترك يوماً ثم تعرّض للهواء وتوضع في الفرن مرة أخرى لمدة أربع وعشرين ساعة وتكرر عملية التهوية والفرن بدرجة مائة، ثم يوضع الخوخ المجفف في علب خاصة ويباع في الأسواق.

هذا ويوصف الخوخ في حالات الإسهال، والرثية المفصلية، والنقرس، وتصلب الشرايين، نظراً لخواصه المدرة، ولاحتوائه على الأحماض العضوية.

الكـــرز

Cerise

الكرز هو تلك الثمرة الحمراء الأنيقة ذات القشرة اللامعة، والتي لا تكاد تظهر حتى تظهر معها تباشير الصيف.

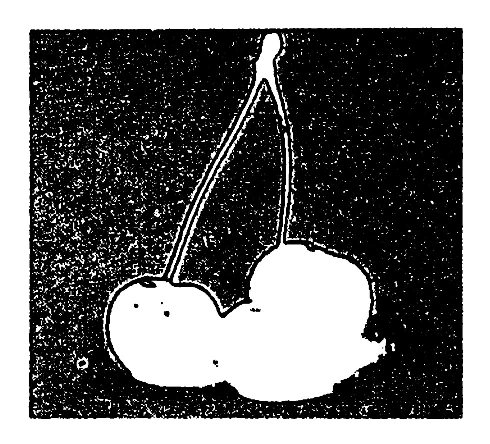
ويكاد يكون عسيراً تحديد موطن الكرز الأصلي، ولكن هناك أسطورة تقول إن القائد «ليكولوس» ـ قاهر متراوات ـ قد حمله إلى إيطاليا من بلاد «سيرازونت»، وإن زراعة الكرز قد انتشرت منذ عهد «بلين».

ومما يروى عن لويس الخامس عشر أنه كان يتناول الكرز من أنامل الكونتس «إسباربيس» الجميلة. وقد بلغ الكرز أوج انتشاره بعيد القرون الوسطى، حتى انتشر في العالم أجمع، وبات موضع إقبال الناس.

يعتبر الكرز من الثمار الحمضية فهو يحتوي على نسبة عالية من الفيتامين (ج) «حامض الأسكوربيك»، وحامض التفاح وحامض الطرطير، ولكنه يعتبر من الثمار ذات المواد القلوية، لأن أحماضه تتحول إلى أملاح قلوية من النوع الكربوناتي، وعلى هذا أجرى بعض العلماء حساباً لمعدل ما يحمله الكيلوغرام الواحد من الكرز إلى الجسم من المواد القلوية فتبين لهم أنها تساوي ما تقدمه تسعة غرامات من ثاني فحمات السودا. وهذا التفاعل يبدو ذا قيمة كبيرة وخاصة بالنسبة للمصابين بأمراض الكبد خلال فترة التحمض (Acidose). إن هذه الصفات القلوية تفسر لنا الضرر الذي يسببه تناول الكرز وما شابهه من الثمار لأن ذلك يعرض الأحماض المعوية للتوقف مما يؤدي إلى إحداث عسر في هضم الأطعمة وخاصة اللحوم منها.

وطبيعي أنه لا يمكن اعتبار الكرز مادة غذائية بالمعنى التقليدي للكلمة، ولكن فيه من الميزات الغذائية والدوائية ما لا يمكن إنكاره، فهو يحتوي على مشتقات «الساليسيلات» فهو إذن ذو قدوة على مقاومة الالتهابات وخاصـة إذا أخذ بمقادير كبيرة.

كما أن تناول مغلي أذناب الكرز يفيد في معالجة الإصابات الحادة بالتهابات الطرق البولية. ويشرح «ليكيرك» طريقة إعداد هذا المغلي فيقول: ضع ثلاثين غراماً من أذناب الكرز في ليتر من الماء واغل هذا الخليط لمدة عشر دقائق ثم صُبّه على مقدار نصف ليبرة من الكرز الطازج أو المجفف وبعد عشرين دقيقة يصفى المزيج فتحصل على شراب لذيذ ومفيد.



الفريز

Fraise

الفريز أو الفراولة أو «توت شلق». . كلها أسماء لمسمى واحد هو تلك الفاكهة، بالغة الأناقة والفخامة والجمال، التي لا تكاد تظهر في السوق حتى تختفي، وإذا ظهرت فلا بد أن تحاط بمظاهر التكريم اللائقة بثمنها المرتفع. فتوضع في صناديق خشبية صغيرة ناعمة الملمس، وتغطى بالورق الصقيل اللامع، ثم تتربع فوقها بطاقة السعر الذي يفوق أية فاكهة أخرى. . والذي يجعلها في غير متناول أيدي الجميع.

ولعل أنسب وصف يوصف به الفريز هو أنه الفاكهة المدللة. . فهي مدللة في سعرها، ومدللة في بيعها، ومدللة حتى في طريقة قطافها وتناولها، ويكفي أن تضغط عليها اليد قليلاً أكثر مما يجب ليفسد منظرها ويتشوه شكلها.

وبين البلاد العربية، يكثر وجود الفريز في لبنان، بينما يقل في البلاد الأخرى، ويعتقد أن جبال الألب هي موطنه الأول. وقيل في تاريخه إن ثماره كانت تجنى من البراري ثم تنقل إلى المدن مغلفة بقشورها، لتباع وتؤكل مغموسة بالكريم والسكر. . ولم يزرع الفريز في الحدائق إلا في القرن السابع عشر عندما أمر لويس الرابع عشر بزرعه في حدائق قصر فرساي. . وقيل أيضاً إن هذه الفاكهة استمدت اسمها من الشاب الذي كان أول من حملها إلى فرنسا في عهد الملك «لويس» والذي كا يدعى «فريزييه».

إن أهم ما يتميز به الفريز هو غناه بالسكر والأملاح المعدنية وخاصة الكلس والفوسفور والحديد، ويوجد البروتئين في حبيباته الصغيرة، كما يحتوي على حامض الساليسيلات الطبيعي. وعلى هذا فإن الفريز يوصف في حالات الرثية المفصلية، والنقرس وآفات الكبد، وحصيات جهاز البول، وحصيات الطرق الصفراوية وأمراض المثانة. كما أن احتواءه على السكر الطبيعي يفيد المصابين بالسكري الذين يستطيعون تناوله دون أي محذور.

وللفريز خاصية تخفيف كميات حامض البول، كما ينشط الصفراء، ويزيد في قلوية الدم، وفوق هذا يعتبر مسكناً للآلام ومهدئاً للأعصاب. بل وزعم أحد المعمرين - ويدعى فونتيل - أن بلوغه سن المائة يعود الفضل فيه إلى كثرة تناوله للفريز طول حياته، كما تبين للعلماء أن للفريز أثراً لا ينكر ضد عصيات الالتهاب وخاصة عصية التيفوئيد.



على أن الملاحظ أن بعض الناس يتحسسون تجاه الفريز، ويبدو هذا التحسس على شكل آلام أو حكة جلدية، أو لطعات حمراء على البشرة، أو إسهالات مفاجئة، بل إن بعض الأطباء القدامى كانوا يتهمونه بالسبب في إجهاض الحبالى.

وقد يكون سبب التحسس عائداً إلى الحبيبات البروتيئينية على سطحها، وفي هذه الحالة تنتهي المشكلة بمجرد إزالة الحبيبات، أو يمكن تطبيق الطريقة المتبعة تجاه بعض الأغذية المسببة للتحسس وهي أن يتناول المصاب بهذه الحالة كمية قليلة من الفريز تزداد تدريجياً خلال بضعة أيام أو أسابيع.

ومن الضروري أن ننبه إلى أن الفريز يأتينا - في الغالب - مترعاً بالجراثيم والغبار المتراكم عليه خلال نموه ونضجه، وإذا كان ذا قدرة على إبادة الجراثيم فليس معنى ذلك أن نهمل تنظيفه، بقدر المستطاع - قبل أن نتناوله - ويجب أن يؤكل الفريز بعد تنظيفه مباشرة، لأن غسله بالماء ثم تركه بعض الوقت يخرب خواصه المضادة للجراثيم.

التمــر

Datte

إن أول صفات سكان الصحراء هي القوة، وبعض صفاتهم الأخرى الرشاقة، والطول، والمناعة ضد الأمراض. . فكيف ولماذا اكتسب، أولئك صفاتهم هذه؟

من المؤكد أن للغذاء الرئيسي الذي يتناولونه، وهو التمر، أكبر الفضل في ذلك، حتى أن العلم لقب التمر بأنه «منجم» غني بالمعادن، وهذا غير فوائده الأخرى التي تجعل منه غذاءً كاملاً بكل ما في الكلمة من معنى، رغم رخص ثمنه وتوفره الدائم في الأسواق، مما يجعل منه فاكهة الشتاء الأولى بغير منازع.

ولقد دلت الحفريات التي أجريت في مقابر الفراعنة، على شدّة تقديرهم له، حتى نقشوه على جدران معابدهم، وأشادوا بفوائده غضاً وجافاً ومسكراً وعلى شكل «عجوة». . وفي كثير من الأديرة القبطية كتابات ومذكرات تدل على مدى ما كان للتمر من قيمة غذائية بالنسبة للقساوسة والرهبان، ولعل ذلك يرجع إلى أنه كان طعام «مريم» أيام حملها بالسيد المسيح عليه السلام، فقد ورد في القرآن الكريم قوله تعالى:

– ﴿وهزّي إليكِ بجذعِ النخلة تساقط عليكِ رطباً جنيًا، فكلي واشربي وقرّي عيناً﴾.

وفي تاريخ العرب وقصص حياتهم وحروبهم، دور كبير للتمر كغذاء رئيسي من أغذيتهم، بصورة تفسر لنا كيف استطاعوا أن يجدوا القدرة على أن يفتحوا البلاد والأمصار، ويقاتلوا الدول والجيوش، وليس في جوف المقاتل العربي سوى بضع تمرات.

وقصة ابن الحمام السلمي في غزوة بدر تعطينا صورة عن المحارب العربي القديم، لقد كانت قريش آنئذ تفوق رجال النبي ﷺ بثلاثة أضعاف أو أكثر. . وقف الرسول ينظم صفوفهم ويحثهم على القتال فقال: والذي نفسي بيده لا يقاتلهم اليوم رجل فيقتل صابراً محتسباً، مقبلاً غير مدبر، إلا أدخله الجنة. وكان عمير بن الحمام قد انتحى ناحية يمضغ

بضع تمرات حسب عادة المحاربين يومئذ، فلما سمع كلام الرسول رمى التمر وقال: بخٍ بخٍ ما بيني وبين أن أدخل الجنة إلا أن يقتلني هؤلاء.. واندفع مع المندفعين.



إن التمر، هذه الفاكهة الصحراوية الممتازة، غني جداً بالمواد الغذائية الضرورية للإنسان، فإن كيلوغراماً واحداً منه يعطي ثلاثة آلاف كالوري أي ما يعادل الطاقة الحرارية التي يحتاج إليها الرجل متوسط النشاط في اليوم الواحد. وبعبارة أخرى إن الكيلوغرام الواحد من التمر يعطي نفس القيمة الحرارية التي يعطيها اللحم، وإن ما يعطيه الكيلو الواحد من البلح يعادل ثلاثة أضعاف ما يعطيه كيلو واحد من السمك.

إن التمر يحتوي على الفيتامين (آ)، وهو موجود بنسبة عالية تعادل نسبته في أعظم مصادره.. أي تعادل نسبته في زيت السمك وفي الزبدة. والفيتامين (آ) كما هو معروف يساعد على زيادة وزن الأطفال ولذلك يطلق عليه الأطباء اسم «عامل النمو» كما أنه يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع الخَوَصَ وجحوظ الكرة العينية، ويحقق في الطبقة المشيمية الداخلية للعين عملاً طبيعياً لأنه يعمل على تكوين الأرجوان الشبكي، وبذلك يضاد الغشاوة الليلية، ويجعل البصر نافذاً ثاقباً في الليل فضلاً عن النهار، وقد استعمله الطيارون الأميركيون إبان الحرب العالمية الأخيرة أثناء غاراتهم الليلية كي يعاونهم على تمييز الأهداف بالظلام.. ولذا فإن غنى التمر بالفيتامين (آ) يجعلنا نؤكد فائدته في تقوية

الأعصاب البصرية، وفي مكافحة الغشى الليلي، ومن المعروف أن سكان الصحراء مشهورون بالرؤية من مسافات بعيدة. .

والأطباء الأخصائيون في الأذن، يصفون الفيتامين (آ) اليوم لتقوية الأعصاب السمعية، وعلى هذا فالتمر يفيد الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع والوشيش أو بالأصح ضعف الأعصاب السمعية.

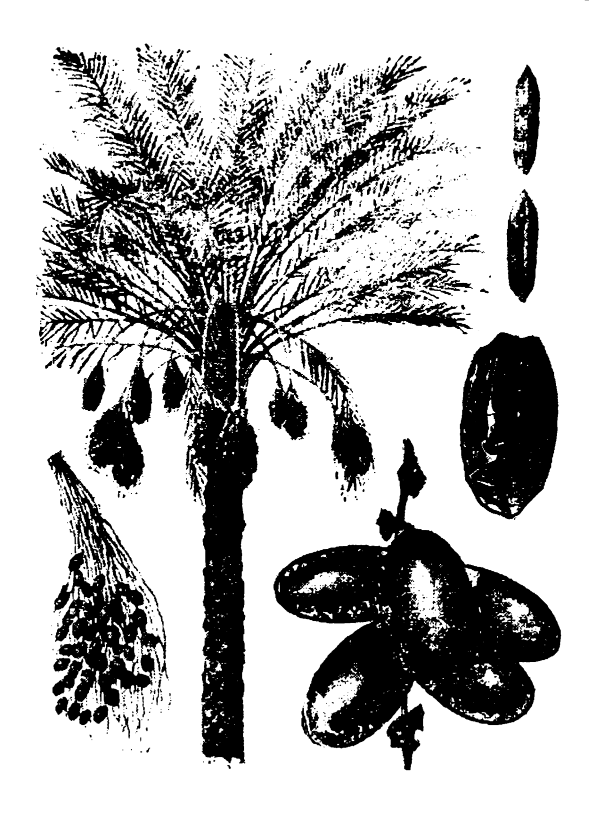
وبما أن الفيتامين (آ) يسمى بفيتامين النمو فإنه يساعد جسم الفتيان والفتيات والأطفال على النمو والتكامل فيغدو الفتى رشيقاً نشيطاً. وكذلك لا يخشى منه على الفتيات إذ إنه لا يورث السمنة عندهن، ولا يسيء إلى قاماتهن، لخلوه من المواد الشحمية والدهنية.

وهناك صفة نفسية هامة للتمر قل من ينتبه إليها، وهو أنه يضفي السكينة والدعة على النفوس القلقة المضطربة. . وقد جعلت المدنية الحديثة كل فرد منا عصبياً متوفزاً يكاد يجادل نسمة الريح إذا هبت. وكيف لا يصبح المرء تئقاً حساساً عصبياً وهو يعيش في هذا العصر. . عصر السرعة الجنونية، وعصر التلفون والراديو والتلفزيون والضجيج؟ إن كل ما حولنا مثير. .

ويرد الطب الحديث المزاج العصبي إلى نشاط الغدة الدرقية الرابضة في مقدم العنق، وإلى ازدياد مفرزها. وقد عرف أخيراً بأن بعض النباتات والثمار لها خاصة «ضد الدرقية» تحد من نشاطها، وتلجم مفرزها، نذكر منها الجزر، والسبيناخ، واللوز، والمشمش، وفي طليعة هذه النباتات التمر. . فإدخالها في أطعمة العصبيين مما يفيد من تهدئتهم، ويخفف من تحسسهم وتأففهم وتبرمهم بالحياة. ويعلل الطب الحديث هذه الأغذية باحتوائها على الفيتامين (آ) الذي يلعب دوراً هاماً مضاداً للدرق، مما جعل العلماء المتتبعين، ينادون بمعالجة المصابين بالعصي (أي باشتداد الودي Vagotonie) ومعالجة المضطربة أعصابهم بالفيتامين (آ)، وبخاصة إعطائه من مصادره الطبيعية كالتمر، وهم يرجحونه على المركبات اليودية التي كانت تعطى للحد من نشاط الدرق، لأن الفيتامين المذكور أشد فعالية من اليود وأبعد أثراً، وهم يرجحونه أيضاً على المهدئات والمسكنات العصبية التي تورث الإدمان أولاً، وتثبط العزائم وتدخل الخمول والكسل إلى متعاطيها ثانياً.

لذلك فإننا ننصح بإعطاء كل طفل ثائر عصبي المزاج بضع تمرات في صباح كل يوم لتضفي السكينة والهدوء على نفسه، فتحد من تصرفاته واضطرابه. . بل إنني أنصح

كل قارىء لا يستسيغ تناول فطور الصباح (الترويقة) بأخذ بضع تمرات مع كأس من الحليب صباح كل يوم، فإنه بذلك سيستقبل نهاره مزوداً بالوقود اللازم لفكره وجسمه، وبالعلاج اللازم لتهدئة أعصابه التي ستوفرها أحداث النهار.



ويحتوي التمر على الفيتامين (ب١)، والفيتامين (ب٢)، والفيتامين (ب ب) ومن شأن هذه الفيتامينات تقوية الأعصاب وتليين الأوعية الدموية، وترطيب الأمعاء وحفظها من الالتهاب والضعف. وكل من له إلمام بسيط في الطب يعرف بأننا نصف ـ نحن الأطباء ـ الفيتامين (ب١) في الآفات العصبية: في الخذل والمذل وفي الشلل. وفي استرخاء

القلب وفي القرحة المعدية وفي الجهود العضلية والفكرية، إذ نوصي به للناقهين والرياضيين والمفكرين. كما نصف الفيتامين (ب٢) في آفات الكبد واليرقانات وتشقق الشفاه وفي حالات الأليرجيا (التحسس والشري) وفي تكسر الأظافر وجفاف الجلد. ويضم التمر هذه الخواص الشفائية مجتمعة، وفي هذا السبيل أجريت تجربة هامة: إذ أعطيت مجموعة من الفئران غذاء مؤلفاً من السكاكر فقط (على اعتبار أن السكاكر هي الوقود الحراري لكل ذي حياة، ولأن الفئران تصلح للتجارب لأنها تتغذى بكل ما يتغذى به الإنسان، ولأنها سريعة التناسل تستطيع تعويض ما يفقد من أعدادها في المختبر بسرعة). وبعد مدة قصيرة من تغذية الفئران بالسكاكر ظهرت عليها أعراض الاضطرابات الناجمة عن الحرمان، فقل نشاطها، وهزل جسمها، وتساقط شعرها، وتكاسلت في طلب الرزق، فلم تقو أرجلها على حملها للمشي، فلما أضيف التمر إلى غذائها تلاشت تلك الأعراض واختفت وعادت الفئران إلى النمو والنشاط من جديد.

والتمر غني بالفوسفور بنسبة عالية، فهو أغنى من المشمش والإجاص (العرموط) والفريز وأغنى من العنب، ففي كل مائة غرام من التمر نجد أربعين ميلغراماً من الفوسفور بينما لا تزيد كمية الفوسفور الموجودة في أية فاكهة عن عشرين ميلغراماً في نفس الكمية. وإذا عرفنا أن الفوسفور يدخل في تركيب العظام والأسنان، وأن الفوسفور هو الغذاء المفضل للحجيرات النبيلة (Nobles) في جسم الإنسان وهي حجيرات الدماغ والتناسل أمكننا أن ندرك قيمة التمر الدوائية في تعويض ما يفقده أرباب الفكر والقلم، وما يفقده الشباب من الضائعات التناسلية عندما يندفعون وراء ملذاتهم وشهواتهم.. وأمكننا أن نعرف أيضاً مدى أثره في القوة الجنسية، فإليه يعزو الغربيون سبب نشاط العرب الجنسي وتفوقهم على الغربيين في هذا المضمار.

وعلاوة على ذلك، فإن بضع حبات من التمر تزيد في مفعولها عن فائدة زجاجة كاملة من شراب الحديد أو زرقة (إبرة) كالسيوم، لأن الحديد والكالسيوم محلولان في التمر بشكل طبيعي يتقبله الجسم ويتمثله بسرعة، بينما أشربة الحديد والكالسيوم تمجّها المعدة وتثقل على غشائها المخاطي، وقد لا يتمثلها الجسم ولا يهضمها كاملة. ودليلنا على ذلك اصطباغ لون براز من يتعاطى الأدوية الحديدية بالسواد. ولو لم يكن في التمر من فائدة سوى احتوائه على المغنزيوم لكفاه بذلك سبباً يضعه في مقدمة الأغذية والفواكه المفيدة. فقد لوحظ أن سكان الواحات وأكثرهم من الفقراء والبؤساء ـ لا يعرفون مرض السرطان إطلاقاً، أو أن هذا المرض لم يعرف طريقه إليهم أبداً، والمعتقد أن غنى التمر بالمغنزيوم هو سبب انعدام السرطان لدى أولئك الناس.

والتمر كما ذكرنا، غني بعدد من أنواع السكاكر كالغليكوز (سكر العنب) والليكولوز (سكر الفاكهة) والسكاروز (سكر القصب). ونسبتها فيه تبلغ حوالى سبعين في المئة. ولذا فالتمر وقود من الدرجة الأولى، والسكاكر الموجودة في التمر سريعة الامتصاص، سهلة التمثل، تذهب رأساً إلى الدم فالعضلات لتهبها القوة، وإلى الحجيرات لتمنحها القدرة والحرارة، إذ لا يحتاج امتصاصها إلى عمليات هضمية وعمليات كيماوية حيوية معقدة، كما هو الحال مثلاً في المواد الدهنية والنشوية (كالموجود في الخبز والأرز) التي تحتاج إلى مفرزات هضمية وأعمال بيولوجية لتتحول إلى دكسترين فسكاكر قابلة للامتصاص. وقد ثبت بأن جسم العامل لا يمكنه أن يستغني عن المواد السكرية كوقود ومبعث للطاقة العضلية ولكنه قد يستغني عن المواد الدهنية، إذ إن نقص السمن من الغذاء لا يسبب اضطراباً بيّناً في جسمه لأن البدن يسهل عليه تكوين هذه المواد الدهنية من ماءات الفحم نفسها أي من السكاكر.

وتستطيع المعدة هضم التمر وامتصاص السكاكر الموجودة فيه خلال ساعة أو بعض الساعة، فتسير في الدم بسرعة حاملة الوقود إلى الدماغ والعضلات كما تسير سيارات الإسعاف متخطية جميع وسائل النقل الأخرى. بينما الحلوى المدنية التي نتفنن في تزويقها بالسمن والنقل، وفي تنويعها، والمعجنات الكثيرة التي تزخر بها مخازن الباعة ومطابخنا تحتاج في هضمها إلى عدة ساعات، لأن المواد الدهنية الموجودة في الحلويات الشرقية تعيق الهضم وتؤخره ست ساعات تقريباً فيبطؤ الامتصاص.

وعلى هذا الأساس ينصح الأطباء الصائمين الذين يشعرون بالدوخة والتراخي وزوغان البصر بتناول كمية من السكاكر ولا سيما من السكاكر الطبيعية الحرة الموجودة في التمر، إذ تزول الدوخة ويزول الكسل خلال نصف ساعة تقريباً.

لقد تنكب كثير من الصائمين سنة الرسول الأعظم الذي كان يقتصر في إفطاره على بضع تمرات وجرعة من الماء يقوم بعدها إلى الصلاة حتى إذا أغطش الليل وانتهى من الصلاة تناول طعاماً خفيفاً يسد جوعه، ويسد حاجة جسمه من الغذاء، دون شعور بالتخمة أو بالامتلاء.

ولقد أثبت الطب الحديث صحة سنة الرسول الأعظم في الصيام وفي الإفطار، فالصائم يستنفد في نهاره معظم وقود جسده، أي يستنفد السكر المكتنز في خلايا جسمه، وهبوط نسبة السكر في الدم عن حدها المعتاد هو الذي يسبب ما يشعر به الصائم من ضعف وكسل وزوغان في البصر، وعدم قدرة على التفكير أو الحركة.

لذا كان من الضروري أن نمد أجسامنا بمقدار وافر من السكر ساعة الإفطار (لا أن نمدها بكميات كبيرة من المواد الدهنية والنشوية. . .) فالصائم المتراخي المتكاسل في أواخر يوم صيامه، تعود إليه قواه سريعاً ويدب النشاط إلى جسمه في أقل من ساعة إذا اقتصر في إفطاره على المواد السكرية ببضع تمرات مع كأس ماء أو كأس من الحليب وبعد ساعة يقوم الصائم إلى تناول عشائه المعتاد! ولهذا النمط من الإفطار ثلاث فوائد:

الأولى: إن المعدة لا ترهق بما يقدم إليها من غذاء دسم وفير بعد أن كانت هاجعة نائمة طيلة ثماني عشرة ساعة تقريباً، بل تبدأ عملها بالتدريج في هضم التمر السهل الامتصاص، ثم بعد نصف ساعة يقدم إليها الإفطار المعتاد.

والثانية: أن تناول التمر أولاً يحد من جشع الصائم فلا يقبل على المائدة ليلتهم ما عليها بعجلة دون مضغ أو تذوق.

والثالثة: إن المعدة تستطيع هضم المواد السكرية في التمر خلال نصف ساعة فإذا بالدم يترع بالوقود السكري الذي يجوب أنحاء الجسم ويبعث في خلاياه النشاط، فيزول الإحساس بالدوخة والتعب سريعاً.

أما إذا أقبل الصائم الجائع على المائدة ـ كما هو شائع ـ يلتهم الزفر (من مرق وسمن) ويعقبها بمختلف الحلويات والفاكهة ثم يردفها بكأس أو ثلاث من الماء تمدد العصارة المعدية وتبطل مفعولها، فإن سوء الهضم وتعفّن الأمعاء سيكون حتماً من نصيبه، وسيلازمه الشعور بالإعياء والإحساس بالدوخة والتعب، يضاف إلى ذلك شعور جديد مؤلم هو حس الامتلاء المعدي، والنفخة البطنية. وسيظل الدم فقيراً إلى ما يحتاجه الصائم من وقود السكر لأن المعدة لن تنتهي من هضم وجبة الإفطار الدهنية قبل مضي سبع ساعات أو أكثر وستبقى حجيرات الجسم تئن وتصرخ طالبة غذاءها الذي لم يصلها رغم وصوله للمعدة. . وصراخها يترجم عادة بالتراخي والدوخة وزوغان البصر وعدم استطاعة صاحبها القيام بأعماله الجسدية والفكرية.

ولو اتبع المسلمون في صيامهم سنة الرسول العظيم فافتتحوا إفطارهم ببضع تمرات وكأس واحدة من الماء أو الليمونادة أو عصير البرتقال، لجنوا فوائد الصيام الصحيحة ولحققوا عندئذ ما جاء في الحديث الشريف: صوموا تصحوا.

ولنتذكر دائماً أن ليست العبرة بالتغذية في كميات الطعام الوفيرة الداخلة إلى أفواهنا، بل بأنواعها. . أي ليست العبرة في الكم ولكنها في الكيف. فرب وجبة صغيرة حوت المواد السكرية والمعادن والفيتامينات كالتمر، مع قليل من الخبز أو الحليب أو

اللحوم عادت على الصائم بالصحة، وأمدته بالقوة أكثر من وجبة مكتظة بأصناف الأطعمة الدسمة أو المقبلة، تعسر الهضم، وتسيء إلى المعدة والكبد فتسمم الجسم. ولقد جاء في الحديث الشريف:

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه

وفائدة السكاكر الموجودة في التمر لا تنحصر في منح الحرارة والقدرة والنشاط بل إنها مدرة للبول تغسل الكلى وتنظف الكبد. ويلجأ الجراحون عادة إلى زرق المبضوعين (الذين تجرى لهم العمليات) بالمصول أي السيرمات التي تحوي السكاكر مع قليل من الملح وذلك لتغذية المبضوع أو لغسل كليتيه، ويبقى السكر العلاج الأوحد في معالجة تسمم الدم بالأوره (الأوره ميا) لذلك فالذي يعتاد على تناول التمر يكون ضامناً لجهازه الدموي والعصبي أكثر من الأشخاص اللاحمة المغرمة بتناول اللحوم، لما تتركه هذه المواد من فضلات سامة قد يسبب تراكمها تسمماً في الجسم بطيئاً.

وفي المعجمات الطبية القديمة جاء ذكر التمر على أنه أحد الثمار الصدرية الأربع التي يعطى منقوعها لمن يشكو السعال والبلغم والتهاب القصبات.. وهي العنب (الكشمش) والتين والتمر والعناب يؤخذ من كل منها خمسون غراماً (على أن تكون مجففة طبعاً) يضاف إليها ليتر من الماء وتغلى قليلاً على النار ويشرب منقوعها مقشعاً وملطفاً للجهاز التنفسي.

وأخيراً فإن التمر يحوي أليافاً سللوزية تكسبه الشكل الخاص به.. وتساعد هذه الألياف الأمعاء على حركاتها الاستدارية وبذلك تجعل التمر مليناً طبيعياً ممتازاً، يستطيع من اعتاد على تناوله يومياً أن ينجو من حالات القبض المزمن. وينفق شعب الولايات المتحدة ما يربو على عشرة ملايين دولار سنوياً ثمناً للحبوب الملينة وحدها، وقد أخذ الأطباء الأميركان في الآونة الأخيرة يقرعون ناقوس الخطر، ينبهون الناس إلى ضرر هذه الحبوب التي تعد مخرشة للغشاء المخاطي المبطن للأمعاء، محطمة للجدار الواقي القائم بين الدم والمواد الثقيلة (البراز). إن هذه الحبوب المخرشة تسبب حركات معوية اصطناعية غير طبيعية تلفظ الأمعاء بموجبها محتواها الغذائي قبل امتصاص ما يحويه من مواد تدخل الدم حاملة معها القوة والحركة.. إن المواد الغذائية (بمفعول الملينات) تمر بالترانزيت متعبة جهاز الهضم، مفسدة الصحة بحرمانها من المواد الضرورية لها.. ولا يقتصر ضرر الملينات على هذا فحسب، بل يتجلى أذاها في الأمعاء الغليظة، حيث تظل فترة أطول بتماس مع جدار هذه الأمعاء فتسبب التهاب الكولون، ولا يجد الماء الموجود في الرواسب الغذائية الوقت الكافي للامتصاص فيؤدي ذلك إلى انتفاخ البطن والمغص

والقرقرة. ولما كانت هناك صلة وثيقة بين الجهاز الهضمي والجهاز العصبي، كان أي تهيج من شأنه أن يؤدي إلى الشعور بتعب جسمي وفكري ويشعر المريض على الأثر بالانحطاط.. فماذا يفعل؟ إنه يزيد في كمية الحب الملين ظناً منه أن الكمية لم تكن كافية، وبعمله هذا يخرب أمعاءه. والاعتياد على أخذ الملينات يضعف الغشاء المخاطي الذي يقف سداً دون الدم وبقايا الأطعمة والنفايات السامة... وبالتالي يتغالظ ويتكاثف ثم يتشقق هذا السد فيسمح عندئذ بمرور السموم الداخلية، فيغدو صاحبه سوداوي المزاج، عصبياً يثور لأتفه الأسباب، ويضجر من كل مكان وكل عمل.. ولو أنه اعتاد تناول التمر يومياً لتخلّص من هذا الاضطراب الجسدي النفساني لأن الألياف السللوزية تعين الأمعاء في حركاتها الاستدارية بصورة طبيعية فيتبرز الإنسان يومياً بشكل طبيعي دون عناء أو دواء.

وبعد فإن إضافة الجوز واللوز إلى التمر أو تناوله مع الحليب يزيد في قوته وغناه بالمواد البروتئينية والدهنية. وقد ذكرنا بأن طعام الأعراب كان مؤلفاً من التمر والحليب فكانوا مضرب الأمثال في القوة والصحة والرشاقة، ولم تعرف عنهم إصابتهم بالأمراض المزمنة الخبيثة.

ويعتقد العلماء أن سبب ذلك يعود إلى وجود الأملاح المعدنية القلوية في التمر، هذه الأملاح التي تعدّل حموضة الدم (Acidose) المتأتية عن تناول النشويات (الخبز والأرز) بكثرة، والمعروف أن حموضة الدم هي السبب في عدد غير قليل من الأمراض العائلية الوراثية كحصيات الكلى والمرارة، والنقرس، وارتفاع الضغط والبواسير وغيرها.

ومن الأمور الجديرة بالتقدير في هذه الفاكهة الشتوية أنه بالإمكان حفظها في العلب أو لفها بالورق وضغطها بحيث تحتفظ بجميع خواصها وصفاتها مدة طويلة.

وهكذا نرى أن الله قد أمدّ طبيعة بلادنا الشرقية العزيزة بكنوز طبيعية عظيمة، غذائية كالتمر، وصناعية كالبترول، ولو أحسن العرب استثمار كنوزهم هذه لعاشوا أغنياء هانئين، وبأثواب السعادة والرفاهية رافلين.

التوت الشوكي

Framboise

ينمو العليق في المناطق المعتدلة، على شكل شجيرة في بساتيننا كما يعيش في أوروبا وسكنديناڤيا وآسيا وحتى في أوقيانوسيا.

والطريف أن ثمار العليق كانت تقدم، في القرن السادس عشر، كفاكهة على المائدة. إلا أن الناس أهملوا فيما بعد زراعته حتى كان العام ١٧١٢ فظهر كراس وضعه رجل دين يدعى الأب مونتارون، تناول فيه «الفضائل العجيبة» لثمار العليق وبأسلوب كله حماسة وشاعرية...

يقول الأب «مونتارون»: «ليس من أحد يملك بستاناً ولا ينبغي له أن يغرس فيه عدداً كبيراً من أشجار العليق لتغطية احتياج عائلته وغيرها ممن قد يحتاجون إليه. وعلى السادة رجال الدين، لمساعدة أبناء رعيتهم، وعلى البيع سواء من أجل أبنائها أو من أجل الفقراء، والمستشفيات من أجل المرضى، والملوك والأمراء من أجل جنودهم ورعاياهم، وبخاصة في البحار حيث يموت رجال كثيرون بمختلف الأمراض، كالطاعون، والدوار وغيرهما... على هؤلاء أن يحثوا على زراعته».

ويكاد التوت الشوكي أو العليق يشبه الفريز تماماً في خواصه، فإن أهم ما يشتمل عليه هو الحوامض كحوامض الماليك «التفاح»، وحامض الليمون، وفيه بعض المواد الدسمة.

يستعمل عصيره في تحضير بعض الشرابت النافعة في حالات الحرارة وتعفن الأمعاء والحميات الناجمة عن الأنتانات البولية، ونظراً لاحتوائه على حامض الساليسيليك فإنه يوافق المصابين بالسكري والرثية المفصلية.

مدرة للبول وضد الروماتزما

ومع حلول القرن التاسع عشر لم يعد لهذه النبتة من الصفات المسندة إلا فوائد

محدودة تختص بالمعدة والروماتزما وإدرار البول، وحتى عام ١٩٠٨ عندما قام الطبيب الفرنسي الشهير «هـ. هوشار» بإعطاء عدد من مرضى الروماتزما الذين يشرف على معالجتهم، ولمدة طويلة، مغلي ورق العليق، بغية اختبار فضائله الشفائية، فما انقضى عام حتى لاحظ نتائج مدهشة لدرجة دفعته إلى نشر مقالة في «جريدة الأطباء» عن العليق والروماتزما.

وهكذا اتضح أن الفضائل التي وصفها بحماسة رجل الدين المذكور في مطلع القرن الثامن عشر لم تكن عارية من الصحة. بل يمكن القول إنها كانت أقل مما أثبتته دراسات الأخصائيين المعاصرين والتي تؤكد وجود عدد من المواد الهامة في ورق العليق مثل الزيت الأساسي الذي يولّد حمض الكينيك وخميرة الأوكسيداز (Oxydase) وهو نشيط جداً يرجع إليه الفضل في فعالية الورق المدر للبول، هذا بالإضافة إلى وجود عنصر يملك فعالية الفيتامين (ج).

ثم إن عالمين فرنسيين استطاعا أن يثبتا الصفات المدرة للبول والمضادة للروماتزما في ورق العليق.

ويلاحظ، بنتيجة إعطاء مغلي العليق، زيادة واضحة في إدرار البول وشدة إفراز البولة Urée وحمض البول (أسيد أوريك).

وكذلك تم التأكد من فائدة هذه الأوراق في عدد كبير من الحالات حيث كانت كمية البول بحاجة إلى تنشيط وبخاصة عندما يطلب طرح أكبر كمية من حمض البول.

وعليه فإن فوائد ورق العليق الرئيسية هي في حالات النقرس (داء المفاصل) وبعض أنواع الروماتزما وحصاة الكلية (Lithiase Rénale) وعدد من الاختلاطات التي ترافق ارتفاع الضغط الشرياني أو قصور إفراز البول.

ويزدهر العليق في الربيع وتجنى أوراقه في شهر تموز. وأكثر أشكال تعاطيه شيوعاً تكون على صورة مغلي بمعدل ٥٠ بالألف (نصف ليتر يومياً) كما يمكن تعاطي خلاصته السائلة أحياناً، وهي متوفرة في الصيدليات (ملعقة صغيرة مرتين يومياً).

وفي بعض الحالات، كما في حالة النقرس، يمكن مزج أوراق العليق بأوراق الدردار (ويسمى أيضاً لسان العصفور) وأزهار لحية التيس (وتسمى أيضاً ملكة المروج) وهي ذات صفات مماثلة ويكون المزيج بالنسب التالية:

ورق العليق	:	١٠٠ غرام
ورق الدردار	:	٥٠ غراماً
زهر لحية التيس	:	٥٠ غراماً

ويحضر الشراب بوضع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق والأزهار في كأس ماء مغلي، ثم يتناوله المريض بمعدل كأسين أو ثلاث خلال ٢٤ ساعة وفي فترات متباعدة عن مواعيد وجبات الطعام.

الثمار الشتوية

Fruits d'hiver

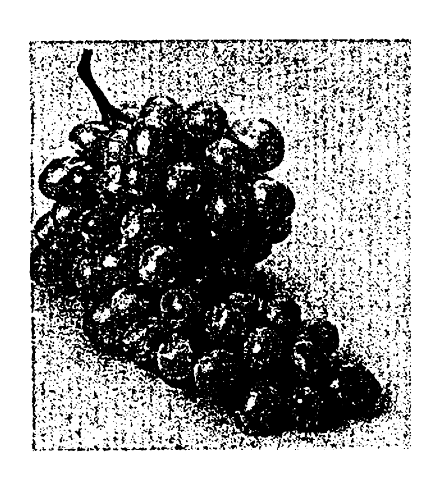
المعروف أن الصيف هو فصل الفاكهة.. وهذا صحيح طبعاً. فإن حرارة هذا الفصل تفعل فعلها في إنضاج الثمار، وتقديمها للناس جاهزة للأكل بكل ما فيها من فوائد كان لشمس الصيف أثرها في تزويد تلك الفواكه بها.

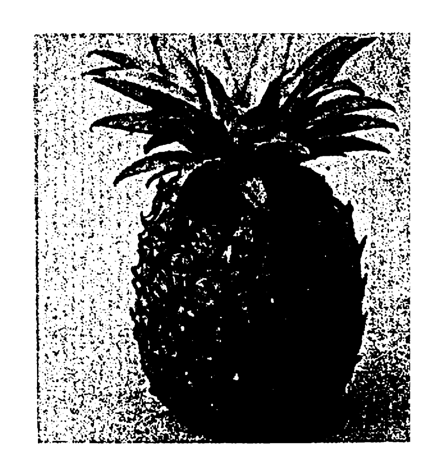
على أن الإنسان استطاع، كعادته، أن يتغلب على عدم توفر الفواكه في الصيف، بالاحتفاظ بهذه الفواكه، أو بعضها. وبعبارة أدق: الاحتفاظ بأكثر خواصها، والإفادة منها في أيام الشتاء التي يحتاج فيها الإنسان إلى طاقة حرارية أكبر تعينه على مقاومة برد ذلك الفصل. فإلى أي حد استطاع الإنسان أن ينجح في ذلك.. وما هي الثمار التي نستطيع ـ بطريقة أو بأخرى ـ أن نحتفظ بها إلى الشتاء؟.

هناك، مثلاً، الخوخ والتين والمشمش والعنب، وكلها قابلة للتجفيف والتخزين حتى الشتاء.. وهي ذات قيم غذائية عالية إذا عرف الناس كيف يتناولونها، وقبل هذا: إذا عرفوا كيف يهيئونها لمواجهة الزمن.

ولكي نحيط بفكرة واضحة عن هذه الناحية، يجدر بنا أن نعلم أن ثمرة المشمش أو الخوخ التي قطعت حديثاً تحتوي على نسبة من الماء لا تقل عن ثمانين بالمائة من وزنها.. وإذا كان لهذا الماء فضل إرواء العطش، فهو ـ في الوقت نفسه ـ يعمل على الإسراع بفساد الثمرة، لأن الماء وسط ملائم للزرع وهو غني «بالفركتوز» والعناصر الأخرى التي تلائم نمو الرشيمات والتعفن السريع.

ولكي يمكن الاحتفاظ بثمرة غضة لمدة طويلة يجب إنقاص نسبة الماء الموجودة فيها، بحيث لا تزيد عن عشرين بالمائة من وزنها فقط، فهذا هو المقدار الذي لا تستطيع الجراثيم الحيوية ـ وخاصة العفن ـ أن تتولد فيه. وبالمقابل فلما كانت نسبة السكر في





الثمرة مرتفعة ازدادت قدرتها على مقاومة الزمن، وهذا هو الأساس الذي تقوم عليه صناعة المربيات: طرد الماء وزيادة السكر.

ولقد بذل الإنسان، في مختلف العصور، جهوداً كبيرة للتوصل إلى أنجع الطرق الكفيلة بالاحتفاظ بالفواكه صالحة للأكل، ونشطت هذه الجهود بشكل خاص في حوض البحر الأبيض حيث تسطع أشعة الشمس في أكثر أيام السنة، واستطاعت ـ تلك الجهود ـ أن تحقق نتائج باهرة، جعلت بعض بلدان المنطقة تشتهر ببراعتها في حفظ أنواع معينة من الفواكه، فعرف الناس زبيب اليونان، ومشمش دمشق وتركيا وإيران.

أما في البلاد الشمالية، حيث تحتجب الشمس جانباً غير قليل من أيام السنة، وحيث ترسل حرارة ضعيفة، فقد اضطر الناس إلى اتباع طرق أخرى كالتبخير، والعصر والضغط. ثم أمكن التوصل إلى «تصنيع» عملية التجفيف باستخدام الآلات، وتيارات المواد الساخنة، والتسطيح الميكانيكي.

إن أهم ما نلاحظه في الثمار المجففة هو ميل ألوانها إلى القتامة والسواد، وسبب ذلك هو التأكسد، وإذا كان الباعة يقدمون لنا هذه الثمار وهي ذات لون «فاتح» يقرب من لون الثمرة الطازجة، فإن ذلك إنما يتم بوسائل صناعية تجعلنا نتساءل عن مدى تأثيرها على الفائدة المتوخاة من تلك الثمرة. فعندما تبدأ عملية التجفيف، تغمس الثمرة في ماء حار يؤدي إلى تخريب خميرة التأكسد «الأوكسيداز»، ولكن التبييض يعتمد على وضع الفاكهة في محيط خاص أساسه «الأنيدريد» الكبريتي، وهو غاز يحول دون التأكسد، فتشربه الثمار وتثبت فيه، ويعني هذا أنه كلما كانت الثمرة أقرب إلى لونها الأصلي وهي غضة، كانت أكثر تشرباً للمواد الكبريتية التي عرضت لها. ولكن هذا العمل لا يخلو من المحاذير، بل إن الكبريت إذا زاد عن الحد المعقول تحوّل إلى سم، ولذا فقد نصت التشريعات في بعض البلاد على تحديد كمية الكبريت إلى حد لا يشكل خطراً.

والسؤال الآن:

ـ ماذا عن الفيتامينات؟.. وهل تبقى في الثمار المجففة؟.. وما هي مقاديرها وفوائدها؟..

إن الفواكه، كما تعلم، منبع غزير من منابع الفيتامينات، وخاصة الفيتامينات (ب١) و (ب٢) و (ب ب) و (ج)، فما الذي يبقى من هذه الفيتامينات بعد التجفيف؟..

لنأخذ التين كمثال.. فثمار التين التي تجفف في حرارة مقدارها خمسون درجة تفقد مخزونها من الفيتامين (ج) كله، أما الفيتامين (آ) فإنه ينخفض من ١٤٠ وحدة إلى

٨٠ وحدة في المائة غرام من التين، ذلك أن الفيتامين (آ) يستطيع أن يقاوم درجات الحرارة القوية وإن كان سريع التأثر بأوكسجين الهواء، أما الفيتامين (ج) فهو لا يستطيع مقاومة الحرارة والهواء فيخرب بسرعة. وهنا نقول إن بالإمكان حفظ الفيتامين (آ) والفيتامين (ج) إذا تم التجفيف بوسائل كهربائية، أما إذا استعملت وسائل أخرى فقد تكون سبباً في القضاء على ما في الفاكهة من الفيتامين. وقد أخذت الصناعة الحديثة بعين الاعتبار هذه النواحي، وأتخذت من الوسائل ما يكفل الإقلال من الفيتامين الذي نخسره بالتجفيف بحيث لا تزيد نسبة الفيتامين المفقود عن ١ ـ ١٠٪ من مخزون الثمرة وهي في حالة غضة.

ومن جهة أخرى، حريّ بنا أن نلاحظ، وأن ننتبه إلى حقيقة هامة وهي أن مائة غرام من الثمار المجففة تعادل ـ على الأقل ـ أربعمائة غرام من نفس الثمار وهي غضة.

إذن.. فالثمار المجففة التي تؤكل في الشتاء مصادر غنية بالفيتامينات فإذا أخذت بمقادير قليلة، أعطت مائة غرام منها مقداراً وسطياً من الحرورات لا يقل عن ٢٨٠ حريرة وسطياً، بينما لا تعطي وهي طازجة أكثر من ٦٠ ـ ٨٠ حريرة فقط.

إن الثمار المجففة، بهذه الصفات التي تتميز بها، تعتبر غذاءً أساسياً للرياضيين والعمال وكل من يمارسون أعمالاً مرهقة، كما أنها تفيد الأطفال إذا أعطيت لهم بمقادير ضئيلة، فإن ما فيها من أملاح وسكر على شكل فركتوز، يفيد في نمو الأطفال ويقيهم شر الإصابة بحفر الأسنان.

وبصورة عامة يمكن القول إن الثمار المجففة تعطي ٧٨٪ من المواد السكرية والنشوية، و ٦٪ من البروتينات، ونسبة عالية من الأملاح المعدنية، بالإضافة إلى الفيتامينات (آ) و(ب) و(ج).

على أنه من الضروري أن تنقع هذه الثمار كالمشمش والخوخ، مدة لا تقل عن أربع وعشرين ساعة ثم تطهى، لأن ذلك يحررها من حمض «الساندريك» الضار.

المربيات

Confitures

بعض الناس يظنون أن تناول المربيات نوع من الترف الذي لا ضرورة له، وأن الإنسان لا حاجة به إلى هذا الغذاء، وأن بإمكانه الاستعاضة عنه بأغذية أخرى.. ولكن هذا الظن خاطىء، لأن المربيات تعتبر في مقدمة الأغذية الضرورية التي تمد الجسم بجانب غير ضئيل من الوقود اللازم له ليؤدي أعماله الحياتية، كما تساعده على مقاومة البرد في الشتاء.

لقد كان العرب هم أول من اكتشف إمكانية الاستفادة من الفواكه الطازجة في صنع أغذية مفيدة، عندما صنعوا من لباب البرتقال الذي يكثر في بساتين إشبيلية «مربى» لذيذ الطعم، قادراً على البقاء مدة طويلة.

إن المبدأ الذي يقوم عليه تجفيف الثمار مع الاحتفاظ ببنيتها العامة، هو نفسه الذي تقوم عليه طريقة صنع المربيات، فهي تهدف إلى إقلال كميات المياه، التي تهيىء الفاكهة للتأكسد والفساد، وإضافة كميات مناسبة من السكر تحول دون حدوث ذلك الفساد.

وأكثر الفواكه يمكن تحويلها إلى مربيات، إما بعصرها، وإما بتقطيعها كما يمكن أن تضاف بعض المواد الأخرى التي تزيد في فائدة المربى، وهي المواد المحتوية على «البكتين» أو الأسيد (الحامض).

بل ويمكن أيضاً صنع مربيات من بعض أنواع الأزهار والخضروات التي ليس لها طعم، فتغدو مأكولات لذيذة شهية بعد إضافة الجلاتين إليها.

على أنه لا بد من توفر بعض الشروط عند إعداد المربيات، للمحافظة على أكثر ما فيها من فيتامينات وأملاح، كالمحافظة على نسبة معينة من الحرارة تتفق مع نسبة السكر وتبخر الماء.

لقد قلنا، ونكرر القول، إن الإنسان يستمد قدرته وحرارته من الأغذية التي يتناولها، فهي التي تقيم أوده، وتمده بما يساعده على العمل والحركة، وهكذا فالمربيات تعتبر ـ بالنسبة للإنسان ـ وقوداً غنياً بالطاقة التي تبعث القوة وتجدد القدرة، فهي منبع مركّز من منابع الحرارة، يسير إلى الجسم مباشرة، ومن غير حاجة إلى تحويله أو تنقيته، ولذا فهو يوصف في حالات الضعف العام، وللأطفال الآخذين في النمو وللذين تتطلب منهم أعمالهم بذل مجهود شاق.

إن ملعقة قهوة من المربى تعادل خمسة غرامات، وحين تؤخذ وحدهـا تعطي ٤,٩ غرامات من الفلوسيد الصالح للامتصاص والتمثل أي ما يعادل خمس عشرة حريرة. وبالمقابل نجد أن النشويات ـ وهي من صنف السكاكر غير الذوّابة ـ تتطلب من غدد اللعاب والمعدة والأمعاء والكبد جهداً متواصلاً لتحويل تلك السكاكر إلى صنف لكي تعطي نفس المردود الذي تعطيه المربيات بصورة مباشرة، مع العلم بأن تناول المربيات وتمثلها لا يكاد يتطلب من أجهزة الجسم جهداً يذكر، بينما يحتاج تناول المواد الأخرى إلى سلسلة طويلة من المجهود المعقد للوصول إلى نفس النتيجة.

وجدير بالذكر إن المربيات لها قدرة على جعل الأخلاط قلوية، وهذه ميزة لها قيمتها الكبرى من الوجهة الطبيعية، لأن أكثر الأمراض العائلية ناجمة ـ كما سبق أن ذكرنا ـ عن تحمض الأخلاط، وإلى هذا التحمض يعزى داء النقرس والرمال البولية والكبدية والسكرية وتصلب الشرايين. ولذا فإن تناول المربيات بانتظام يقي المرء شرّ تحمض الأخلاط والوقوع في براثن الأمراض المزمنة الناجمة عنها.

ولكي نحيط بفكرة عن الموضوع، نذكر أن الأطباء يصفون لمرضاهم المصابين بقصور في الكبد والكلى زرقاً من المصول السكرية (غليكوز)، بينما نجد أن المربيات تقوم بنفس المهمة من غير زرق لاحتوائها على السكاكر، مما يجعلها غذاء مناسباً في الحالات المتقدمة وفي حالات فقد الشهية والنقاهة.

إن المربيات تتصف ـ بشكل طبيعي ـ بصفات الفواكه التي تصنع منها، فإن مربى المشمش مضاد لفقر الدم، ومائتا غرام منه كفيلة بأن تمنح آكلها ما بين ٤٠ و ٥٠ ميلغراماً من الهيموغلوبين، كما يفيد المربى نفسه في مكافحة الإمساك بسبب وجود الألياف السللوزية فيه. أما مربى السفرجل ومربى التفاح فلهما خاصية قابضة، ولذا ينصح بإعطائهما للمصابين بالإسهال، بينما يفيد المربى المصنوع من الزهور في حالات التهابات القصبة والحنجرة، أما المصابون بالاضطرابات الكبدية فينصح لهم بالإكثار من

مربى البرتقال. كما ينصح المصابون بالرمال والحصيات والتهاب المفاصل والنقرس بتناول مربى الكرز ومربى التفاح.

وأخيراً، فالمربيات توصف لفاقدي الشهية، إذ تثير غددهم اللعابية، وتحرض مفرزات المعدة، وتساعد على الهضم، ولا خوف على الإنسان منها لأن السكاكر الموجودة فيها من النوع الذوّاب الذي لا يتخمر في الفم

كلمة أخيرة

والآن.. وبعد أن انتهينا من هذا الاستعراض الخاطف لأهم الفواكه الموجودة في بلادنا، والتي تعتبر فرعاً أساسياً من برامجنا الغذائية، يحسن بنا أن نعيد استعراض بعض هذه الفواكه، في محاولة أخيرة لإيجاز صفاتها، وكيفية انتقاء الصالح منها.

فالمشمش: يفيد في حالات فقر الدم، وهو غني بالفيتامين (آ) وتختفي حموضته الزائدة إذا طبخ، وأحياناً يكون هضمه صعباً، ولذا ينصح بعدم الإكثار منه وعدم إعطائه للأطفال قبل بلوغهم الثامنة أو العاشرة من العمر، وإعطاؤهم إياه قبل تلك السن على شكل مربى أو خشاف.. ويحتوي المشمش المجفف على غذاء ثمين جداً، وله نفس صفات المشمش الغض.

أما ما يصلح للأكل من هذه الفاكهة فهو ما كان كامل القشرة، فيه بعض القسوة، ذو لون أصفر ذهبي، ويجب الانتباه إلى غسله جيداً وخاصة في الأخدود الناجم عن اتصال نصفيه ببعضهما، كما يجب أن تحذر المشمش الذابل أو الهش.

أما **الحمضيات**، أي الليمون والبرتقال وما شابههما، فهي أغنى الفواكه بالفيتامين (ج)، لدرجة أن برتقالة واحدة تفي بثلثي حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين. ويمكن الاستعاضة عن البرتقال ببضع قطرات من الليمون في الطعام. الحمضيات ـ كما يدل اسمها ـ غنية بالحمض، ولذا فالمعدة التي تزيد فيها العصارات الحمضية لا تحتملها، أما إذا كان الهضم سيئاً بسبب وجود نقص في العصارات المعدية، فإن الحمضيات تساعده بإثارتها لتلك العصارات. ورغم حموضة هذه الثمار فإنها قلوية، أي أن حمضها العضوي يتحول في الجسم إلى أساس، ولذا فهي توصف للمصابين بالحمضيات، كما أن الليمون يعتبر معقماً ولذا ينصح بوضعه على القواقع والسلطات التي لا تضمن نظافتها، كما تعتبر الحمضيات أدوية ضد النقرس والرثية المفصلية (الروماتيزما) وداء الحفر (الأسقربوط)،

والبرتقال واليوسفي أغنى من الليمون بمادة السكر ولكنها أفقر منه بالحمض.

ينتقى **الليمون** بحيث تكون قشرته ذات حبيبات ناعمة، ولون أصفر قاتم، لأن هذا يدل على النضج، وتعتبر رقة القشرة ونعومتها دلالة على وفرة العصير في الثمرة.. ودع عنك الليمون ذا اللون «البائخ» والقشرة الرخوة.

أما **البرتقال** فيختار قاسياً، ناعم القشرة، بشكل عام، أو ذا حجم كبير وقشرة رخوة.. والقول نفسه ينطبق على اليوسفي، أما الغريفون (الفراسكين) فيختار متيناً ثقيلاً ولا مانع أن يكون ذا لون ذاهب وندوب سطحية.

والأناناس غني بالفيتامين (آ) والفيتامين (ب)، وتبلغ نسبة السكر فيه ٢٢٪، وهو مغذ وسهل الهضم، ويحتوي على خميرة قوية تهضم البروتيدات، ينصح بتناوله عقب الوجبات الثقيلة التي تكثر فيها اللحوم.

ويجب اختيار ثمار الأناناس بحيث تكون ذات رائحة زكية، ولون برتقالي قاتم جداً، ودون وجود لطعات رخوة، أما البقع السوداء التي توجد أحياناً حول عيني الثمرة فتعني أنها ناضجة أكثر مما يجب.

والموز غذاء ممتاز، يشكّل مع الحليب الغذاء الكامل تقريباً، سهل الهضم، يناسب الأطفال بشكل خاص، وخير ثماره ما كان أصفر اللون، طري القشرة، زكي الرائحة، ولا مانع من تناول ثمار الموز المائلة للسواد شريطة أن تؤكل في اليوم ذاته.

والكرز، مدرّ للبول، هاضم ومشه، وسهولة هضمه تختلف باختلاف نوعه، وخير ثماره ما كانت لامعة، جافة تماماً، ويحسن بك ألا تتناول الثمار ذات البقع البنية الدائرية.

والإجاص غني بالسكر والعفص، فهو ـ إذن ـ قابض جيد، ويوصف في حالات الإسهال، ويصنع منه مربى أو خشاف لذيذ، تنتقى ثماره بحيث تكون متينة البنية، ذات زغب خفيف، ولونها أخضر ضارب إلى الصفرة، أو ذهبي، وحذار من تناول الثمار المتغضنة.

والفريز (الفراولة)، غني بالمعادن وخاصة الحديد، مفيد للمصابين بالروماتيزما والنقرس بسبب احتوائه على «السياليسيلات». ولكنه يثير لدى البعض تحسساً على شكل شري أو طفح جلدي. خير ثماره ما كان جافًا ذا لون أحمر قانٍ.

والتوت، غني بالسللوز وبعض المعادن، ويحتوي على الفيتامين (ج)، ولكنه عسر

الهضم وخاصة بالنسبة لمن يشكو التهابات في الأمعاء، وخير ثماره ما كانت جافة وممتلئة.

والبطيخ الأصفر، فقير في القيمة الغذائية ولكنه يروي العطش، ثقيل الهضم على ذوي المعدات الضعيفة، وقد يسبب لأصحابها مغصاً وإسهالاً، يختار بحيث يكون ذا رائحة زكية، وطرياً، ووجود الندب على سطحه الخارجي دليل على أنه نضج بصورة طبيعية.

والدراق فقير في الفيتامين، يحتوي على «المنغنيز»، يوصف للمصابين بفقر الدم، وله مفعول مقبض إذا أكل مقشوراً، يصلح لذوي المعد الضعيفة شريطة أن يكون ناضجاً تماماً، ينتقى بحيث يكون وسطاً بين الطراوة والصلابة وغير ذي بقع على قشرته.

والتفاح غذاء ممتاز، أكثر فيتاميناته موجودة تحت قشرته مباشرة، يحسن أكله بقشره. يوصف للمصابين بالإمساك لأنه ينظم الهضم ويساعد الأمعاء في عملها، ويحسن إعطاؤه للأطفال مبشوراً. تختار ثماره بحيث تكون قاسية وممتلئة، وعليك أن تحذر الثمار ذات البقع البنية، أو ذات القشرة القاسية.

والخوخ غني بالفيتامين (آ)، وهو فاكهة حمضية سهلة الهضم إذا كانت ناضجة، أما إذا أكل قبل النضج فإنه يهيج الأمعاء، والثمار المجففة ذات خواص ملينة، خير ثماره ما كان طرياً وممتلئاً.

والعنب هو أسهل الفواكه هضماً على الإطلاق، وفي مقدمتها من حيث الغنى بالسكر، والحرورات، مدرّ، وملين، خالٍ من البروتيدات والدهون والأملاح، ولذا يؤخذ في بعض أمراض القناة الهضمية والكبد والكليتين. وهو مغذٍ جداً إذا أخذ مجففاً، فينتقى متيناً، وناضجاً.

القسم الثاني

تحفل الطبيعة بأنواع كثيرة من الخضار، بعضها يتمتع بإقبال الناس وإعجابهم، وبعضها «يعيش مغموراً»، لا يكاد يلتفت إليه إلا القلة، إما لرخص ثمنه الذي يعود لكثرته ووفرة إنتاجه وإما لأن الناس يجهلون، أو يتجاهلون، ما فيه من فوائد.

ومن البديهي أن نقول إن الله لا يمكن أن يوجد شيئاً بدون سبب، وإن لكل مخلوق في الطبيعة، مهما كان تافهاً، دوره المحدد في الحياة، وإذا كانت أفهامنا لا تصل إلى معرفة دور كل ما في الدنيا من مخلوقات، فلا يعني هذا أنه لا دور لها، وإنما هو دور «الأفهام» التي لا تريد ـ أو لا تستطيع ـ أن تعرف كل شيء.. وهذا القول ينطبق على الأغذية بشكل عام، فلكلٍ منها ميزاته وخواصه، ولكل منها ـ بالتالي ـ دوره في تأمين أسباب الحياة والوقاية والعلاج للإنسان.. وإذا شئنا تخصيصاً أكثر ـ ما دمنا نتحدث عن الخضار ـ فإننا نقول: إن الخضار تشكّل بمجموعها وحدة متكاملة من مصادر الغذاء، فكل زمرة منها تختص بمقادير معينة من الفيتامينات، أو الأملاح، أو المواد الأخرى. ومن الضروري لنا أن نعرف ـ ولو بصورة موجزة ـ خصائص كل منها، لنفيد منه إلى أقصى الحدود عندما نضع برامجنا الغذائية.

إن الخضار مصادر ممتازة للأملاح المعدنية القابلة للتمثل، وللماء الذي تنحل فيه المعادن والسللور. وللفيتامينات، وهذه العناصر ـ بمجموعها ـ تعتبر وسيلة الحياة والنمو والوقاية من الأمراض.

صحيح أن بين الأغذية الأخرى، مصادر للعناصر المذكورة نفسها، إلا أن توفرها في الخضار يتيح لنا فرصة أوسع لتأمين حاجتنا من تلك العناصر بصورة مباشرة، وقابلة للتمثل، تحتوي على مواد مضادة للحموضة تحتاج إليها احتياجاً كبيراً. ولذا فإننا نرى أن آراء (النباتيين) على جانب كبير من الصحة، حين يؤكدون بأن النباتات، من فواكه

وخضار، تحتوي على كل ما يلزم الإنسان من المنتجات العضوية، وإن كانوا يخطئون حين يزعمون أنها المصدر الوحيد.



إن أهمية العناصر التي تشتمل الخضار عليها، هو أن فائدتها تكون أكثر عندما تؤخذ كما خلقها الله بدلاً من أخذها على شكل مستحضرات معلّبة أعدَّت في المعامل، لأن العناصر الطبيعية تؤدي عملها الفسيولوجي بمساعدة عناصر أخرى لا تزال مجهولة، فالتوازن الذي أقامه الله في كل عناصر الطبيعة، لا يتحقق عندما تدخل على تلك العناصر أشياء صنعتها ـ أو تصرفت بها ـ يد الإنسان. . مثال ذلك أن الذين يتناولون الخمور، أو يتعاطون التدخين، يسيئون إلى أجسامهم بصورة تذهب بأية فائدة ـ إن وجدت حقاً ـ بينما لا نجد هذا المحذور بالنسبة للأغذية الطبيعية.

لقد ثبت للعلم أن في الخضار فوائد أكبر بكثير مما كان مقدراً، فألياف السيللوز التي توجد فيها ضرورية لتأمين عمل الجهاز الهضمي، وأن المصابين بالقبض هم أولئك الذين لا يتناولون كميات كافية من الخضار مطبوخة كانت أم نيئة، وبهذا فقدت أمعاؤهم قدرتها على العمل بشكل طبيعي ما دامت فقدت العامل المحرك لتلك القدرة.

وبالمقابل، نجد أن الطبيعة قد ذهبت في تحقيق التوازن إلى أبعد حد، فالقيمة الحرورية (الكالورية) للخضار تعتبر ضئيلة جداً إذا قيست بالفواكه أو بالمنتجات الحيوانية: فإن مائة غرام من السبانخ أو الملفوف تعطي ٣٥ كالوري (سُعراً) فقط، ومن الفاصوليا ٤٠ سعراً، في حين أن هذا الرقم يرتفع إلى أضعاف أضعافه في الفواكه أو المنتجات الحيوانية، أو في حالة تجفيف بعض الخضار.

على أنه لا بد لنا من أن نحيط ببعض المعلومات الضرورية عن خواص كل نوع من الخضار ـ لنعرف ـ بالتالي ـ كيف نفيد منه، فهناك اعتقاد بأن طبخ الخضار يذهب



بفيتاميناتها ويخربها، ولكن إلى أي حد؟. هذا ما يجب أن نعرفه، فهناك خضار تحتمل درجة من الحرارة لا يحتملها نوع آخر، وهناك خضار تفقد فيتاميناتها بمجرد تقشيرها، كما أن هناك خضاراً يكفي لإفقادها فيتاميناتها أن تحفظ بطريقة غير مناسبة.

لقد ثبت أن طريقة التقشير التقليدية بالسكين، تذهب ـ دون شك ـ بجانب كبير من الأملاح والفيتامينات الموجودة في بعض الخضار، لا سيما إذا ألقينا جانباً بالماء الذي طبخناه فيه. وبالمقابل فإن العالم السويسري «ديمول» يقول بأن طبخ الخضار يفيد أكثر مستهلكيها لأنه يجعلهم أكثر قدرة على هضمها، وخاصة أولئك الذين تعجز معداتهم عن هضم الخضار نيئة.

وهناك طريقة غذائية وعلاجية في آن واحد، تقضي بأن يتم تناول الخضار المطبوخة والنيئة على التوالي، وهي طريقة مفيدة بشكل خاص للذين يشكون من أمراض مزمنة في المسالك البولية، فيتناولون الخضار في وجبة الصباح ويمضغونها جيداً، وبذلك يحفظون للخضار موادها السكرية فينحلّ «السللوز» قبل أن يصل إلى القسم الأول من الأمعاء الغليظة حيث يكتمل التخمر. كما أن تناول الخضار «الرقيقة» كالبقدونس والبصل، يعمل على تهييج العصارات الهضمية فيسهل بالتالي هضم الخضار الأخرى وهي نيئة.



والسؤال الآن:

ـ هل يستطيع الإنسان أن يقتصر في غذائه على النباتات وحدها؟.. إن الطب ينصح بذلك في بعض الحالات فعلاً، تلك الحالات التي يكون فيها المرء مصاباً بمرض القلب أو الكلى، شريطة أن تكون معدته قادرة على تحمل هذا اللون من الغذاء، إذ لا بد للطبيب من أن يقرر ذلك، ويرى رأيه في أنواع النباتات المستعملة، لأن لكل منها خواصّ معينة تفيد في أمراض وحالات معينة. فبالإضافة إلى الأمراض التي ذكرناها، يطبق نظام

العلاج بالنباتات في بعض الأمراض الجلدية كالشري والمستشري، والأكزيما المزمنة، وفي حالات الإصابة بداء النقرس والتهاب المفاصل، وفي وصفات قدامى الأطباء نجدهم ينصحون بالنباتات في الالتهابات الحادة، وقد أيد الطب الحديث هذه الوصفات دون تحفظ، وأيد استخدام العلاج النباتي في الحالات التي يعجز فيها العلاج الدوائي وخاصة في أمراض تضخم الدرقية وفي بعض الاضطرابات العقلية التي يرافقها التهيج، كما يستفيد منه المصابون بوجود الرمل والحصى في المجاري البولية وبمرض السكري، ولكن ما يجب التنبيه إليه دائماً هو أن العلاج النباتي لا يجوز أن يتم إلّا بإشارة الطبيب وبإشرافه.

على أن الحقيقة المؤكدة في هذا الأمر، أن النظام النباتي لا يلائم أبداً أولئك الذين يمارسون أعمالاً بدنية، ولا الأطفال والمراهقين، لأن الخضار لا تستطيع تقديم الغذاء اللازم للجسم الآخذ في النمو، إذ إن هذا الجسم بحاجة إلى الحمضيات الأمينية والشحمية، والمواد اللحمية والسكرية والآزوت والفيتامينات التي لا تتوفر في الخضار بالكميات اللازمة. كما أن المصابين بالتدرن الرئوي لا يستطيعون الاكتفاء بالخضار وحدها في تغذيتهم لأن الالتهابات التي يشكون منها لا تتكلّس بالتهام الخضار وحدها، بل لا بد لهم من الدم الغني بالفيتامين والسيترول.

ومن جهة أخرى، فإن زيادة السيللوز النباتي في الجسم، يزيد في تهيج الأمعاء المزمن الناجم عن التخمر الزائد عن اللزوم، بسبب الفضلات النباتية الزائدة في الجسم، ذلك أن زيادة السيللوز تؤدي إلى فقدان الأملاح من الجسم، ونفس الأثر تحدثه كثرة المواد النشوية لدى الذين يسرفون في تناول الخبز.

إن تطبيق نظام التغذية النباتية لا يجوز أن يتم اعتباطاً، بل يتطلب عناية كبيرة في وضعه وتنفيذه، عناية تقوم على معرفة حاجات الجسم الحقيقية للغذاء، ثم معرفة المواد التي تؤمن تلك الحاجة وتسدها. وفوق هذا فالنباتات تعتبر مرتعاً خصباً جداً للجراثيم الضارة والبيوض الحاملة للديدان، ولا بد من الانتباه إلى تحقق النظافة الكاملة فيما نتناوله من خضار.

* * *

إن جميع الخضار غنية بالبوتاس، هذا المعدن المضاد للصوديوم فإذا ما تناولنا الخضار بكثرة، فإنها تطرد الصوديوم من الجهاز البولي وقد لا يحدث ذلك تأثيراً ضاراً إذا كان الغذاء منوعاً ومتوازناً، بحيث لا يطغى البوتاس على الصوديوم، أما إذا اختل هذا

التوازن فإن وقوع الضرر يصبح عند ذلك مؤكداً. فخلال الحرب العالمية الأخيرة كان كثير من البلاد التي نقصت فيها الأغذية الحيوانية، يقتصر في غذاء مواطنيه على الخضار فكان ذلك سبباً في إصابة الكثيرين بالوهن الناجم عن هبوط الضغط الشرياني، والعجز العضوي في الغدة الكظرية (وهو ما يعرف بمرض أديسون) الناشىء عن زيادة البوتاس وقلة الصوديوم، وهذا المرض قد يؤدي إلى انخفاض الضغط بشكل مذهل، وهو منتشر لدى السيدات اللواتي هجرن تناول اللحوم هجراً تاماً ـ حفظاً لرشاقتهن ـ فكان انخفاض ضغطهن قوياً لدرجة أن الأطباء الذين فحصوهن شكّوا في سلامة أجهزة قياس الضغط التي يستعملونها!

ومشكلة أخرى يسببها اختلال التوازن بين البوتاس والصوديوم، هي مشكلة اتساخ الجلد ببقع قاتمة ذات منظر منفّر، فإذا كنا نؤيد ـ من حيث المبدأ ـ الإقلال من المواد الحيوانية، والاستفادة من المواد النباتية، إلا أننا نتشدد في التنبيه بأن مثل هذا الإجراء يجب أن يكون واعياً ومنبهاً لما قد ينجم عنه من أخطار. وهذا الوعي يفرض ـ دائماً وأبداً ـ أن نعرف كيف نختار طعامنا وكيف نأكله.. ونضرب على ذلك مثلاً.. فإن تناول عصير الفواكه بعد ليلة تناول فيها الإنسان خمراً ليس له أدنى فائدة لأن الكحول الموجودة في الخمر، تخرب جميع الفيتامينات الموجودة في العصير، نظراً لأنها تؤذي الكبد أذى كبيراً، فما فائدة تناول أطنان من العصير الغني بالفيتامينات إذا كان الكبد عاجزاً عن الاستفادة منها؟.

إذن.. فالمهم ـ دائماً وأبداً ـ أن تكون لنا الأجهزة الهاضمة القادرة على تمثل الغذاء والاستفادة منه، قبل أن نختار لأنفسنا النظام النباتي أو الحيواني.. وبعدها نستطيع وضع البرنامج اللازم على ضوء حاجات أجسامنا ومتطلباتها وقدرتها

الخضــار

Légumes

إن الخضار ذات قيمة غذائية ضعيفة بصورة عامة ولكن لا ريب في فائدتها الغذائية الكبرى. . إنها مصادر لا تقدَّر للأملاح المعدنية والفيتامينات ولا سيما الفيتامين (ج) والسللوز. ولكنها موسمية وقد تكون في بعض الأحيان غالية الثمن، وقد لا يألفها الأطفال بادىء الأمر ولذلك يجب تعويد مذاقهم عليها

إن غنى الخضار الطازجة بالماء مهم جداً. فسواء فيها السوق الأرضية أو الحبوب (الفاصوليا والبازلا والحمص) أو الجذور (الجزر، اللفت، الفجل، اليخنة) أو البراعم (الأرضي شوكي)، وقد تبلغ نسبة الماء في الخضار حتى ٩٦٪ كما في الخيار. وكلما طفحت الخضرة بالماء، قلَّ مكنونها من القدرة.

إن المصادر الحرارية في الخضار تعود إلى ما فيها من الغلوسيدات. وأما الأجسام الدهنية فلا توجد إلا في حال أثر الحجيرة النباتية. وكذلك فإن محتواها من البروتئين ضعيف (إلى ٢ بالمئة)، وهذه الغلوسيدات تظهر بالغلوكوز (السكر) وكذلك في الشتاء. والخضار تتيح للمصابين بالسكري أن ينوعوا أنظمتهم الغذائية من غير أن يحرموا أنفسهم من الخضار الطازجة.

الخضار المعطرة: كنوز من فيتامين (ج).

يختلف غنى الخضرة بالفيتامين (ج) إحداها عن الأخرى، وبين أغنى الخضار به يجب أن تورد الأوراق الخضراء، في الملفوف، السبانخ، البندورة، البقدونس، ولكنه من المؤسف أن ربات البيوت يرمين بالأوراق الخضراء في الملفوف مع أنها أغنى أجزائه بالفيتامين (ج)

احفظ المرق:

إن مرق الخضار غني بالفيتامينات لا من زمرة (ج) وحسب ولكن من زمرة (ب) ولا

سيما (ب٦)، وكذلك الكاروتين (أو بروفيتامين آ)، أضف إلى ذلك معادن مختلفة كالكبريت والمغنزيوم والصوديوم والحديد والنحاس.

وادخال الخضار في طعام الرضيع منذ الأشهر الأولى ليس زياً ولكنه ضرورة. ذلك أن كثيراً من الأولاد، على الرغم من أن خدودهم مكتنزة، مصابون بفقر الدم. إن الطفل عند ولادته يملك في مستودع كبده كميات من الحديد تهديها إليه أمه وراثة فيزيولوجية. هذه التركة تلبي حاجاته الغذائية (ولا سيما من الحديد) خلال الأشهر الأربعة أو الخمسة الأولى من عمره. بعد هذه الفترة يجب أن يقدم للطفل ما يلزمه من الحديد عن طريق الغذاء. ومغلي الخضار المتواضع الذي يقدم له هو زاده الضروري ومصدر تغذيته بهذه المادة المقوية.

الحيطة:

إن الفيتامين (ج) يتخرب بفعل الأوكسيجين، وعلى الأخص بفعل الحرارة وبالانحلال الكلسي. وهو حساس من جهة أخرى بفعل بعض المؤكسدات كالحديد والنحاس.. وكذلك يمكن أن ينحل، من غير أن يتخرب، في المرق: مثل ذلك حال المعادن القابلة للانحلال في الماء. إذن يجب علينا أن نحد من إفقار الخضار أثناء غليها.

ولذلك يجب عليك أن:

- تختار الخضار الطازجة.
- لا تحفظ الخضار طويلاً.
- تحفظها أقل فترة ممكنة في البراد.
- لا تنقع الخضار طويلاً.
- تطهوها في كمية محدودة من الماء حتى لا يضيع القسم الأعظم من فيتامينها وأملاحها.
- لا تُطِل غليها.
- لا تَغْلِها في قدور من النحاس.

خضرة نيئة واحدة في اليوم:

لا نستطيع أن نأكل جميع الخضار نيئة. إن الخضار التي يمكن أكلها دون غلي هي

وحدها التي يمكن هضمها. ومعنى ذلك أن هذا النوع من الخضار النيئة إنما يحتوي على مقدار من السللوز (أو على سللوز طري) وقليل من النشاء ويجب أن تكون السوق الهوائية فتية.

إن بشر بعض الخضار النيئة يسهل هضمها، وكلما تمّ ذلك كان الكاروتين أسهل تمثلاً وهضماً.

أضف إلى ذلك أن الخضرة النيئة يجب أن تغسل جيداً، كما يجب أن نتجنب أدوات المطبخ القابلة للصدأ.

الجــزر

Carotte

لعل الجزر هو أرخص الخضروات على الإطلاق في حانوت بائع الخضار. ولكنه يعتبر في نظر الطب من أغلى الخضروات إن لم نقل إنه أغلاها كلها. ومبعث أهمية الجزر، هو تعدد فوائده، واتساع المجالات التي يمكن استخدامه فيها، غذاء ودواء على السواء، فهو يحتوي على مواد مغذية، وأخرى واقية، وثالثة مداوية، ولهذا لقبه البعض بملك الخضار، ولعل هذا اللقب أليق بالجزر من أي نبات آخر.

يحتوي الجزر على ٨٨٪ من وزنه ماء، و ٠,٠٦٪ هيوليات، و ٠,٣٪ دهون، و ٩٪ سكريات، وعلى الكبريت، والفوسفور، والكلور، والصوديوم، والبوتاس، والمغنزيوم، والكالسيوم، والحديد، أما من الفيتامينات، فيحتوي على طليعة الفيتامينات التي يحولها الكبد إلى مواد قابلة للا. تصاص تشكل احتياطاً ممتازاً لحاجات الجسم، كما يوجد فيه الفيتامينات (آ)، و(ب) و(ج) و(د) و(ب ب)، وجميع هذه الفيتامينات موجودة في الجزر بمقادير أكثر مما هي موجودة في أي نوع آخر من أنواع الخضار.

ولقد عرفت فوائد الجزر منذ العصور القديمة، فاستعمله الطبيب الأفريقي «آرتيه» ـ الذي عاصر السيد المسيح ـ لعلاج مرض الفيل والبرص، كما استعمل بذوره كمضاد للهستيريا. وقد أثبت الطب الحديث صحة هذا الرأي، فاستخدم الجزر في جميع حالات الانهيار العصبي والاهتياج لغناه بالفيتامين (آ) المعدل لمفرزات الدرق، كما أثبت الطبيبان «إيكشتاين وفلام» أن تناول عصير الجزر باستمرار يفيد في حالات السكري، لأن هذا العصير يؤثر بصورة إيجابية في إفرازات السكر الناجمة عن ذلك المرض. أما لب الجزر فهو ذو فائدة مؤكدة في حالات القرحة والأكزيما، وورقه مفيد في حالات الجروح والرضوض.

ويعتبر الجزر من أفضل منقيات وملطفات الكبد، بتناول عصيره بمعدل مائة غرام

في اليوم، كما يفيد هذا العصير كمسهل وطارد للديدان ويمكن الاستعاضة عن العصير بالجزر المبروش.

وخلافاً لما قد يتبادر للذهن، فإن الجزر النيّء أسرع هضماً من الجزر المطبوخ.

الجزر: معجزة الحب!..

تقول حكمة فرنسية عامية: الجزر يُحَبِّب!.

وقد أثبت الطب الحديث صدق هذه الحكمة الشعبية، التي تبدو لأول وهلة غريبة جداً، لأن أحداً لا يعرف ما هي الصلة بين الجزر وبين الحب؟!..

والواقع أن الطب يعنى اليوم أكبر عناية بتحليل الدم، لأنه إذا كان يحتوي على مقادير كثيرة (وأكثر مما يجب) أو قليلة (وأقل مما يجب) من بعض العناصر، فإن ذلك يؤدي إلى خلل في ميزان الصحة العامة، ووراء ذلك اضطراب في الخلق، يجعل صاحبه كارهاً الناس، وبالتالي، مكروهاً منهم؟

ومن أبرز العناصر التي يبحث الطب عنها في الدم: البوتاسيوم، وقد اتفقوا على أن الرجل الصحيح ينبغي أن يتوافر في كل ليتر من دمه من ١٨٠ إلى ٢٢٠ ملغراماً من البوتاسيوم، وكل نقص (أو زيادة) في هذه الكمية يؤدي إلى اضطرابات مختلفة.

فإذا نقصت كمية البوتاسيوم عن ١٨٠ ميلغراماً، تلاحظ حالة تعب وإعياء عام، وكثرة نوم أو نعاس، وشعور بأن السيقان أصبحت كأنها من قطن.. ورافق ذلك «ضيق خلق»، وثورات وخلجات عصبية يحركها أقل شيء.. وفوق ذلك كله: اضطراب في الرؤية.

فكيف ننقذ مريضنا من هذا الشر؟

هنا تظهر لنا فضلية الجزر، فهو: الدواء ـ المعجزة!..

إن تناول كأس أو كأسين كبيرتين من عصير الجزر كل يوم كفيل بأن يعيد المياه إلى مجراها الطبيعي، فلا تلبث سيدة الدار أن تحمد الله على أن زوجها أصبح لطيفاً، رضي الخلق، محبباً إلى كل الناس، ولا يلبث العمال أن يدهشوا لبشاشة معلمهم، وأما الضاربة على الآلة الكاتبة فلن تدخل عليه بعد اليوم ويدها على قلبها من خوف غضبه.. لقد تمت فيه المعجزة، التي جعلته محباً للناس ومحبوباً منهم وراضياً عن الحياة، لطيفاً، حلو الحديث، رقيق الشمائل.

والجزر الذي حقق هذه المعجزة، إنما حققها بفضل قضائه على الأيبوكاليمي

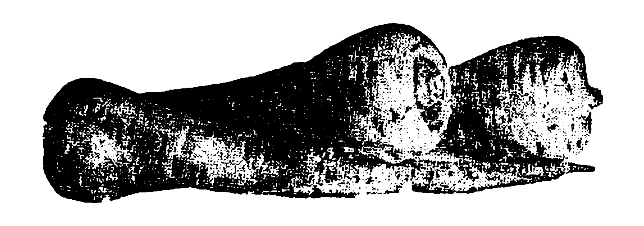
(أي نقص البوتاسيوم)، ولا شيء يحل محله، فإن المحاولات التي قام بها كثيرون للاستعاضة عن الجزر بأملاح كيمياوية لم تكن ناجحة.

ولكنك لا تستطيع أن تأخذ البوتاسيوم الكافي من الجزر بأكل كمية منه.. وإنما يجب أن تشرب عصيره، وإلا لزمتك كمية كبيرة جداً منه لا تقوى معدتك على هضمها أو احتمالها!..

لقد تحدث كثيرون من سائقي السيارات الليلية عن أثر عصير الجزر في تقوية بصرهم خلال الليل، ويبدو أن مادة (الكاروتين) في الجزر هي التي تحدد البصر وتصفيه.. والكاروتين، أي الجزرتين، هو طليعة الفيتامين (آ)، إذ سرعان ما يتحول إلى هذا الفيتامين الذي يقوّي البصر ويزيد في نمو الأطفال. ولذلك يعطى لكل نحيل ابتغاء زيادة وزنه وإلى كل طفل نرجو له صحة وقوة بصر ونمو جسم..

والجزر يعدل من فعل الغدة الدرقية الرابضة في مقدم العنق.. فإذا بخفقانات القلب تهدأ.. وبالاضطرابات العصبية تخف، وترين على متعاطي الجزر السكينة والرضى.

إذن.. فالجزر يجب أن ينال ما يستحقه من عنايتك واهتمامك، فتضيفه إلى وجباتك، وخاصة في السلطات، كما تتناول عصيره يومياً، وبهذا تستطيع تحقيق فوائد عاجلة، تحتاج إلى مصاريف أكبر، ومجهود أعظم فيما لو أردت تحقيقها عن سبيل آخر.



وأخيراً، إليك هذه الوصفات التي تستطيع اختيار ما يلائمك منها، للاستفادة من الجزر في حالات أخرى:

● **وصفة لإعداد حساء (شوربة) الجزر:**

تسلق خمسمائة غرام من الجزر في ليتر من الماء حتى نصبح طرية جداً، يصفى

الجزر بمصفاة ناعمة، ويضاف إلى المغلي ثلاثة غرامات من الملح، ويؤخذ خلال أربع وعشرين ساعة.

● **وصفة لاستعمال حساء الجزر ضد إسهالات الأطفال:**

يضاف الحساء المذكور إلى حليب الأطفال الرضع، أو يضاف مسحوق الجزر المعد للحساء إلى حليب الأطفال، ويعطى لهم في حالة الإسهالات الخفيفة.

● **وصفة لاستعمال الجزر في حالات اليرقان ونوبات الكبد:**

يبرش الجزر ويغلى على نار قوية لمدة اثنتي عشرة دقيقة، ويؤخذ في حالات اليرقان أو النوبات الكبدية.

● **وصفة لاستعمال الجزر بدلاً من القهوة:**

إذا كنت لا تستطيع تناول القهوة لسبب من الأسباب، فإن بإمكانك الاستعاضة عنها بالجزر، وذلك بأن تحمّص على نار هادئة كمية من الجزر المبروش، ثم احفظه في علبة معدنية، فإذا أردت تناولها اطحنها بطاحونة القهوة، واستعملها كما تستعمل القهوة. ويمكنك إضافة العسل إلى هذا المستحضر فتحصل على مقشع مفيد للصدر.

البنـــدورة

Tomate

البندورة، أو الطماطم، نبات ظل زمناً غير قليل مالئاً الدنيا وشاغلاً الناس، ولعل السبب في ذلك هو ما رافقه ـ وما زال يرافقه ـ من اعتقادات بعضها خاطىء، وبعضها صحيح، بعضها يشجبه وبعضها يؤيده.

وإذا كان العلم الحديث قد استطاع أن يضع الأمور، منذ زمن غير بعيد، في مواضعها الصحيحة بالنسبة للبندورة، فإن بعض (التناقضات) ما زالت قائمة حولها حتى الآن.

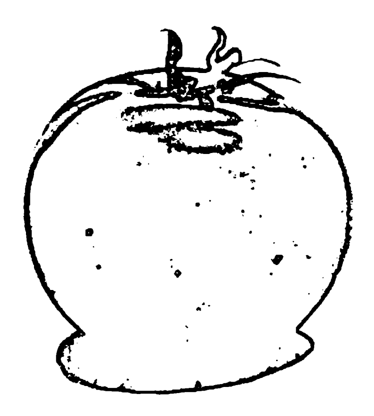
مثال ذلك، إن البندورة تعتبر في نظر الناس نوعاً من الخضار، ولكنها في نظر العلم تعتبر نوعاً من الفاكهة، وذلك لإمكان تناولها غضة (دون طبخ) ويابسة، ولأن عصيرها شبيه بعصير الفواكه. وقد يدهشك أن تعلم أنها تصنف من فصيلة «التبغ».. لوجود قرابة بينها وبين هذا النبات الضار.

ولعل هذه التناقضات هي التي أثارت الأخذ والرد حول البندورة وأهميتها وأثرها، وفائدتها وضررها.. ولذا فالتاريخ يحتفظ في سجلاته بصفحات أطول من صفحات النباتات الأخرى.

يقول المؤرخون إن بلاد «بيرو» هي الموطن الأول للبندورة، وأن المكتشف الأسباني «هرنان كورتيز» هو الذي نقلها إلى أوروبة، ومنها انتقلت إلى البلاد الأخرى. وتبدو لنا صحة هذا القول في أن مدينة «مارسيليا» الفرنسية الساحلية، عرفت البندورة قبل أن تعرفها العاصمة باريس، وكان الناس في «مارسيليا» يطلقون على البندورة اسم «تفاح الحب»، ويتفننون في طهيها وتناولها، أما في المناطق الشمالية من فرنسة، فكانوا ينظرون إلى البندورة نظرتهم إلى السم الزعاف ـ ربما لسبب قرابتها للتبغ ـ ومع أن أوروبة عرفت

البندورة منذ القرن الخامس عشر، فإنها لم تنتشر في فرنسة إلا مع اندلاع نار الثورة الكبرى المعروفة، حتى قيل إن البندورة ونشيد «المارسيلييز» قد انتشرا معاً.

ولم يكد الناس يقتنعون بسلامة البندورة مما اتهمت به، حتى أقبلوا عليها يطلبونها بإلحاح اضطر كثيراً من مطاعم باريس وفنادقها إلى استقدام طهاة مختصين من مارسيليا، ومن أشهر هؤلاء صديقان من «مارسيليا» افتتحا مطعماً أطلقا عليه اسم «مطعم الأخوين الريفيين» كانت البندورة المطبوخة أهم ما يقدمه لزبائنه، وقد ظل هذا المطعم قائماً حتى فترة ما بين الحربين العالميتين.



تحتوي البندورة على ٩٤,٢٢٪ من وزنها ماء، بالإضافة إلى الزلال، والمواد الدهنية، والأملاح، وماءات الفحم، والفيتامين (آ، ج، ب١، ب٢).

وحتى عشرين سنة مضت، كان الاعتقاد السائد، حتى لدى الأطباء أن البندورة تحتوي على حامض الحميض «أسيد أوكساليك» الذي يسبب الرمال والحصيات، ولكن ثبت أن هذا الحامض ضئيل جداً في البندورة ولا تتجاوز نسبته ٣ ـ ٣٠ ملغراماً في الألف، وهنا تخلى الأطباء عن تخوفهم السابق، وأخذوا يصفونها للحرضيين والمصابين بالروماتيزما، والنقرس، والرمال البولية (أسيد أوريك) وحصيات الكلى والمثانة، والتهاب المفاصل، ونوب فرط الحامضية المعدية (حموضة المعدة)، والقيئات والتعفنات المعوية، وعسر الهضم.

إن احتواء البندورة على الحوامض النباتية المركبة مع القلويات يجعلها بشكل أملاح

سريعة التفكك، تعدل حموضة المعدة والدم، هذه الحموضة التي ينتسب إليها كثير من الأمراض الحرضية.

إن الاستعمالات الواسعة للبندورة، تجعل من الضروري لنا أن نلم بفكرة واضحة عن طبيعة كل وجه من وجوه هذه الاستعمالات، فهناك البندورة التي تؤكل مطبوخة، وهناك البندورة التي تؤخذ كعصير، والتي تجفف بالطرق الآلية أو اليدوية.

أول ما يجب أن نعرفه أن لون البندورة وحجمها له أهميته في تقرير نوعية استعماله.

ومع أن اللون الأحمر هو اللون المألوف للبندورة، إلا أنه لا يعني أنها أغنى ثمارها بالفيتامينات، فالواقع أن النوع ذا اللون البرتقالي، أو القريب من لون الجزر، أغنى أنواع البندورة بالفيتامينات لأن هذا اللون يدل على أنها قد نضجت بفعل أشعة الشمس، وقد أثبتت دراسات أميركية حديثة أن البندورة الصغيرة ذات اللون الأصفر، مصدر غني من مصادر الفيتامينات.

إن مصادر البندورة بقشرها، له أثر فعال في الأدوار، وإفاضة الحيوية على الجسم. وفي هذا كتب البروفسور «رانكول» يقول:

ـ يجب أن تؤكل البندورة بكاملها: بقشرها وبذورها وعصيرها، لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركاتها الاستدارية، مما يساعد على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك، وتعين على تطهير الأمعاء بما تجرفه أثناء سيرها من الفضلات المتراكمة في الثنايا والتعاريج، وهي ملينة بسبب عدم إمكان امتصاص القشور ووصول هذه القشور إلى الأمعاء الغليظة وتفتيتها قطع البراز المتراكمة فيها. أما المستحلب، أو المادة اللزجة التي تغطي بذور البندورة فمفيدة لأنها تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوي، فترطب الجوف وتسهّل مرور الكتل البرازية. وتحتوي البندورة على أكثر من تسعين بالمائة من حجمها عصيراً هو دمها وهذا سهل الامتصاص، يدخل الدورة الدموية حاملاً معه العناصر اللازمة للترميم كالفوسفور والحديد، وحاملاً معه الأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم وتقتنص الأسيد أوريك والرمال.

والمعروف أن البندورة تشكل المادة الرئيسية في «السلطة»، وهذا أمر مفيد، لأن العصير يساعد على هضم الأطعمة النشوية واللحوم، وبعض الخضار ذات الألياف، فإذا أردنا تناول سلطة غنية بالبندورة فيجب ألا نضيف إليها الليمون أو الخل، بل نكتفي بالزيت بدون ملح، فالبندورة تحتوي ـ هي نفسها ـ على الملح والحوامض بالكميات

اللازمة، ولا بأس في إضافة الثوم أو البصل أو البقدونس إلى تلك السلطة

ولا بد ـ هنا ـ من أن ننبه المصابين بأمراض الكبد أو التهاب الكولون إلى وجوب تناول البندورة بدون قشرها، لأن القشر السيللوزي عسير الهضم على ذوي الأمعاء الحساسة.

أما عصير البندورة، فهو شراب سائغ ولذيذ ورخيص الثمن، وغني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.. ولكي نحيط بفكرة عن خاصيته المغذية يكفي أن نعلم أن عصير البندورة يستخدم في إكثار الجراثيم إذ تضاف قطرات منه إلى الأمكنة التي تزرع فيها الجراثيم لمساعدتها على النمو والتكاثر، ولذا فمن حق الإنسان ـ قبل الجراثيم ـ أن يفيد من خواص عصير البندورة، بتناوله إما وحده، وإما ممزوجاً مع عصير فواكه أخرى كالبرتقال أو الليمون، لأن وجود حمض الليمون يحفظ لعصير البندورة ثروته من الفيتامين (ج) مدة أطول.

إن من عيوب البندورة أنها تتأكسد بسرعة إذا ما أزيلت عنها قشرتها فتفقد جانباً كبيراً من الفيتامين (ث)، ولذا فإن إضافة الليمون إليها يحفظها من التأكسد كما يحفظ لونها عندما تتعرض للهواء.

أما الطريقة الثالثة لتناول البندورة، ونعني بها التجفيف، فلها حسناتها ولها محذوراتها.

إن الطرق الآلية الحديثة لتجفيف ـ أو بالأصح تكثيف ـ البندورة، توجه عنايتها إلى المحافظة على فوائدها الفيتامينية، بل إن بعض الدول سنّت تشريعات خاصة تحدد شكل ونوع البندورة المستعملة في إنتاج «رب البندورة».

إن الثمار المستخدمة في صناعة رب البندورة يتم اختيارها وهي في أوج نضجها، وبعد أن تعالج بالتبريد الرامي إلى قتل ما فيها من جراثيم، يتم تعقيم الرب في جو آزوتي يحميه من تأثير الهواء السيء. ويعمد بعض المصانع إلى إضافة الفيتامين (ج) الصناعي إلى الرب المحفوظ لتحاشي النقص الذي يطرأ عليه عند ملامسته للهواء، وفي هذه الحالة نجد أن مائة غرام من البندورة المحفوظة بالطرق الآلية تحتوي على مقادير تتراوح بين ١٤ ـ ١٨ ملغراماً، بينما تبلغ هذه النسبة ٢١ ـ ٢٤ ملغراماً في العصير الطازج.

أما تجفيف البندورة في البيوت بالطرق التقليدية، فإنه إذا تم بواسطة الشمس فلا اعتراض عليه، أما إذا أعد بالغلي فإنه يفقد فوائده المغذية، بل وقد يتحول إلى سم إذا ما غلي في وعاء مصنوع من النحاس، وبصورة عامة يفضل عدم استعمال الأوعية النحاسية

مع البندورة، واستخدام الأوعية المصنوعة من الألمنيوم أو الفونت، ويا حبذا لو اقتصر الاستعمال على الأوعية المطلية بالميناء.

إن الحساء المصنوع من البندورة يعتبر غذاء مفيداً جداً للمصابين بأمراض القلب والكليتين وارتفاع الضغط، فإن الفيتامين (ب) الموجود فيها يصمد للحرارة المعتدلة فلا تفقد البندورة في الحساء سوى جانب ضئيل منه. أما اختلاف لون وطعم البندورة بعد طهوها فسببه تبديلات فيزيائية وكيميائية في الجيبات والخلايا، وإذا أردنا تجنب هذه التغييرات فعلينا أن نضع البندورة في الماء الغالي بدلاً من الماء البارد، وألا ندعها فترة طويلة على النار.

إن قشرة البندورة السيللوزية لا تذوب حتى ولو طهيت جيداً، فهي تنطوي على نفسها بشكل لفيفات صغيرة، ولذا فمن الضروري تصفية الحساء لتخليصه من هذه البقايا إذا لم تكن المعدة قادرة على هضمها.

وإذا كنا اعتدنا على طهو البندورة في الماء، فإن طهوها بالزيت أو الزبدة يكون أفضل لأنه يجعلها تحتفظ بشكلها الكامل، والزيت ـ بشكل خاص ـ أفضل من السمن في طهو البندورة لأنه يحول دون تبدد العناصر المعدنية بسرعة، كما يخفف من التأكسد بوساطة الهواء، مما يحفظ الفيتامين (ج) في الثمرة. وإذا أضيفت بضع قطرات من الليمون أو الخل إلى البندورة أثناء الطبخ حفظت لها لونها بينما تفعل مادة الكربونات (بي كاربونات الصودا) عكس ذلك، إذ تحيل لون البندورة إلى بياض.

وهناك، أخيراً، فائدة أخرى للبندورة وهي إزالة الأثفان الموجودة في الأقدام، فالأثفان عبارة عن تقرن الجلد وتراكم طبقاته السطحية بعضها فوق بعض بسبب ضغط الحذاء، وعبثاً نحاول إزالتها، لأن جذورها تظل ممتدة فيما تحت الأدمة، ولكن البندورة تستطيع أن تقول الكلمة الحاسمة في هذا الموضوع، وذلك بأن تغمس القدم المصابة بالثفن في الماء الفاتر لمدة عشر دقائق، ثم تقطع شريحة صغيرة من البندورة الخضراء اليابسة وتوضع فوق الثفن بحيث يلاصق لبها الثفن، ثم تلف القدم بقماش ينزع عند الصباح، فإذا تكررت هذه العملية خمس ليال متوالية، انقلع الثفن تلقائياً، وزال بصورة نهائية.

كيف تحفظ أكبر مقدار من فوائد البندورة:

- لا تقطع البندورة إلا قبل الأكل بقليل حفظاً على الفيتامين (ج) الرخص.

- اقطعها بمدى لا تتأكسد.
- انتبه إلى الطبخ: لا تطل غليها على النار ولتكن القدر مفتوحة حفاظاً على أكبر مقدار ممكن من فيتاميناتها.
- اطبخ البندورة وكلها رأساً.

إن البندورة سهلة الهضم ويحسن أن يضاف إليها القمح أو العجائن أو الرز.

الخرشوف(الأرضي شوكي)

Artichaut

هذه البقلة لها عدة أسماء: الخرشوف، الأرضي شوكي، الأنكار، وكان العرب يسمونه «الخرشوف» ونقلوه معهم إلى الأندلس عندما عرف الأطباء العرب فوائده، وهكذا عرفته الفرنجة فأقبلت على زراعته وتناوله، فانتشر في مختلف أرجاء أوروبة وحُرِّف الاسم من «حرشف» إلى «أرتي شو Artichaut» فعادت إلينا محرَّفة إلى «أرضي شوكي» وهو الاسم المشهور الآن لهذا النبات.

وقد عرف قدماء المصريين الخرشوف، ووجدت رسومه منقوشة على جدران معابدهم، كما وجدت في آثار كثير من بلاد حوض البحر الأبيض، بشكله الذي يشبه الصنوبر، ثم انتشر في أوروبة وباقي بلاد العالم على أيدي العرب في الأندلس على النحو الذي ذكرناه.

تستعمل أوراق الخرشوف في التغذية، ولكنه لا يؤكل نيئاً بسبب وجود مادة مرة فيه تدعى «سينارين»، فلا بد والحالة هذه من سلقه في الماء لحل السينارين فيه.

وللخرشوف فوائد طبية وغذائية واسعة. . ففي ألمانيا وإيطاليا استعمل مصله وأوراقه وساقه في علاج الروماتيزما، وقبيل الحرب العالمية الثانية استوردت المخابر الألمانية كميات كبيرة جداً منه، من منطقة «بربينيان» الفرنسية. ويعتبر مفرغاً ممتازاً للصفراء، فإذا حقن حيوان بخلاصته فإن مقدار إفرازات الصفراء فيه تزيد أربعة أضعاف خلال ساعتين فقط، كما يعتبر مساعداً جيداً للكبد على الإفراز، فالأطباء يصفونه، ويصفون خلاصته، في علاج أمراض الكبد واحتقانها، والتهاب الكلى وانقطاع البول، وفي بعض حالات الحكة والشري.

وفي الخرشوف ميزة ممتازة لا تضاهى في مساعدته على غسل العروق الدموية والكبد من رمل (شمع المرة) المسمى «كولسترول»، فالإكثار من تناول الخرشوف يساعد

على إذابة الكولسترول ومعالجة تصلب الشرايين، وبالتالي إنزال الضغط الدموي.

ويمكن اعتبار الخرشوف غذاءً ضرورياً لسكان حوض البحر الأبيض بشكل خاص، فهم قد اعتادوا على تناول الأطعمة الدسمة، واستخدام السمن والدهن في طهيها مما يرهق الكبد ويزيد في تراكم الكولسترول على جدران الشرايين، وقلما فحص أحدهم دمه دون أن يجد هذا الرمل الكبدي قد جاوز حده ضعفين أو ثلاثة، فإذا تناول الخرشوف قام هذا بإذابة تلك الرواسب العالقة في الجدر والعائقة للدورة الدموية، فيحول دون تصلب الشرايين وما يعقبه من اختلاطات الفالج والشلل والسكتة القلبية، إن العلاج المسمى «كوفتيلوس» الذي اكتشف سنة ١٩٣٥ ليس سوى خلاصة مبلورة مستخرجة من عصير أوراق الخرشوف.



يحتوي الخرشوف على مقادير عالية من الفيتامينات (آ)، و (ب)، وعلى بعض الأملاح المعدنية كالمنغنيز والفوسفور، ولذا ينصح الذين تضطرهم أعمالهم للتفكير والجهد العقلي بتناول الخرشوف، لفائدته للخلايا الدماغية، كما يفيد في تقوية القلب، وتنشيط الجسم، بالإضافة إلى فوائده الغذائية الوافرة باحتوائه على مادة «الأينولين» وهي مادة نشوية تفيد الرياضيين بصورة خاصة، بعد أن تتحول إلى سكر (ليفيلوز)

إن تناول الخرشوف بمضغه جيداً يطهر الأمعاء ويخلصها من الإسهالات، كما يمكن استخدام جذوره مسحوقة ومضافاً إليها قشر البلوط والحور في حالات بعض الحميات.

ويمكن أخذ الخرشوف مغلياً اثني عشر يوماً متواصلة لعلاج حالات القصور الكبدي، وذلك بغلي أربع وريقات طرية منه في ليتر من الماء ثم يضاف إلى المغلي بعض السكر لتحليته.

وهناك عدة طرق أخرى للاستفادة من الخرشوف. . وفي كل الحالات يجب تناوله في نفس اليوم الذي يطهى فيه نظراً لأن الجراثيم تتسرب إليه إذا ظل إلى اليوم التالي، فيتحول لونه إلى الاخضرار، وقد يسبب ذلك لآكله آلاماً معدية وزحارات حادة.

ولا يجوز لنا أن نهمل ماء سلق الخرشوف فهو يشتمل على معظم خواصه، ولذا يمكن استعماله في مختلف أنواع الحساء، رغم أن لونه يميل قليلاً إلى السواد، ولكن ذلك لا ينتقص من قيمته الغذائية.

ولقد تعارفنا على طهو الخرشوف مع اللحم والسمن، وهذه طريقة لا تتيح لنا الاستفادة من خواصه العديدة بصورة دائمة، ولذا فإن الغربيين يتناولونه يومياً مع المشهيات (الأبيراتيف) فيضعون رؤوسه المسلوقة بأوراقها الخضراء على المائدة، وقبل تناول وجبة الطعام اليومية تقطع أوراقه واحدة واحدة، وتغمس في الزيت وعصير الليمون وتمص ويرمى ثفلها، وعندما يتبقى من البقلة قرصها المدور يغمس بالزيت والليمون ويؤكل كالسلطة، وبهذه الطريقة يستطيع المرء أن يتناوله يومياً دون أن تعافه نفسه، لا سيما وأن فائدة الخرشوف تتضاعف بإضافة الزيت والليمون إليه، فأولهما مفرغ لصفراء الكبد، وثانيهما مدر للبول ومحتو على الفيتامين (ج).

ويمكن تناول الخرشوف شتاء محفوظاً في العلب، فيطبخ أو يسلق ويمزج ببعض البقول الأخرى، دون أن يفقد شيئاً من خصائصه، أما في موسمه فيمكن الاحتفاظ بالخرشوف عدة أيام غضاً ناضراً وذلك بأن توضع ساقه في الماء كما توضع الأزهار، ثم يُستبدل هذا الماء يومياً مع قطع قسم صغير من الساق كل مرة.

أما طريقة اختيار الخرشوف الجيد فتكون بانتقاء الخرشوفة الثقيلة ذات الأوراق المرصوصة، فإذا لم تكن كذلك، كان معنى ذلك أنها قديمة وغير طازجة.

الهليـــون

Aspèrge

وهذه بقلة أخرى، تؤخذ كطعام ومشهٍ في آن واحد، وكان لها منذ القدم تاريخ حافل بالتكريم والإقبال. فقد عرفه الفراعنة والرومان، وتوسعوا في زراعته، ومر عليه زمن تاه خلاله في مهاوي النسيان إلى أن عاد إلى الظهور في القرن السادس عشر، فلقي عناية كبيرة وخاصة في القصور الملكية الأوروبية، وتأنق بعض الناس في تناوله فابتكروا لذلك «شوكة» خاصة.

وقد ذكر الأطباء القدماء عن الهليون خواص مدرّة، ومنظمة لحركة القلب: وجاء الطب الحديث ليؤكد ذلك، وليضيف إليه قدرة الهليون على منح آكله مقاومة قوية للتعب، فقد ذكر أن ملاكماً محترفاً استطاع دخول حلقة الملاكمة خمس مرات في خمسة أيام متوالية دون أن يصاب بالتعب، بسبب إقباله على تناول الهليون، وكان الكشف الطبي الهام الذي أعلن منذ سنوات حول ظهور إسبارنات «هليونات» المغنزيوم والبوتاسيوم، إيذاناً بظهور دواء جديد يكافح التعب وينشط الجسم.

يجب اختيار الهليون بحيث يكون طرياً، غضاً، ندياً، متماسك القوام، غير رخو، فإذا كان عكس ذلك فهو إذن قديم قد مضت على قطافه عدة أيام. والهليون الناضج تماما هو الذي تلونت رؤوسه بلون وردي خفيف، فإذا مضى عليه وقت مال لونه إلى الاصفرار وتهدلت أطرافه. فإذا أردنا الاحتفاظ به غضاً طرياً فيجب أن نلفه بقطعة قماش رطبة ثم نضعه في مكان معتدل الحرارة.

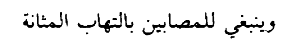


أما تقشير الهليون، فيجب أن يتم بلطف ورفق، ثم يغسل بالماء البارد، ويحزم في ربطات صغيرة كيلا يتكسر ويتفتت ثم يلقى في ماء مغلي قليل

الملح ويطهى لمدة تتراوح بين ١٢ و ١٥ دقيقة، حسب ضخامة السوق أو رقتها.



ويصنع من الهليون شراب مشه، فتوضع ثلاثون غراماً منه في ليتر من الماء الحار، كما يصنع من براعمه شراب مدر للبول، وتؤكل سوقه كطعام مدر ومرطب وإن كان قليل التغذية، فإن نسبة ٩٤٪ من الساق قوامها الماء.



وينبغي للمصابين بالتهاب المثانة والبروستات والزلال عدم تناول الهليون بكثرة لأنه قد يتسبب في تشكل «إسبارتات» «هليونات» الأمونياك التي تجعل للبول رائحة نفاذة خاصة غير مستحبة.

الفجـــل

Radis

الفجل هو أحد الخضروات القديمة التي عرفها الأقدمون، وما زال حتى اليوم يتمتع بمكانة مرموقة كمشهٍ ومهضم.



يحتوي الفجل على نسبة ٨٥٪ من وزنه ماء، وعلى مواد آزوتية، ومقادير ضئيلة من المواد النشوية والمعدنية، كما يحتوي على نسبة ضئيلة من الفيتامين (ج) فيه. ولكن البرتقال والليمون والبندورة تحتوي على مقادير أعلى من ذلك الفيتامين.

والفجل نبات جذري، أي أن جذوره هي التي تستعمل وتؤكل، مع أن أوراقه أكثر غنى بالفائدة من الجذور لاحتوائها على الفيتامين (آ) والفيتامين (ج)، وعلى حمض النيكوتنيك الواقي من مرض البلاغرا، وعلى الكالسيوم والحديد.

يؤكل الفجل كمشهٍ مع باقي المقبلات التي تؤكل مع الطعام، ونظراً لاحتوائه على الفيتامين (ج) فهو مقوٍّ للعظام، كما أنه مدر للبول، ويفيد عصيره المصابين بالحصيات

الصفراوية، ونوب الرمال البولية، والنوب الكبدية، على أن يؤخذ هذا العصير صباحاً على الريق، وإذا أخذ ـ العصير ـ بعد الطعام ساعد على الهضم.



هذا ويستعمل سكان فرنسا الفجل كعلاج شافٍ لمكافحة السعال الديكي، وذلك بانتقاء بضع فجلات كبيرة يحفر داخلها ليحشى الفراغ بالسكر.

البصـــل

L’oignon

يكاد يفوق الحصر ما يستطيع البصل أن يفعله كغذاء ودواء، ففي مختلف بلاد العالم، وفي مختلف أدوار التاريخ، نرى أن البصل يحتل مكانة تكاد تحسده عليها الأغذية الأخرى.

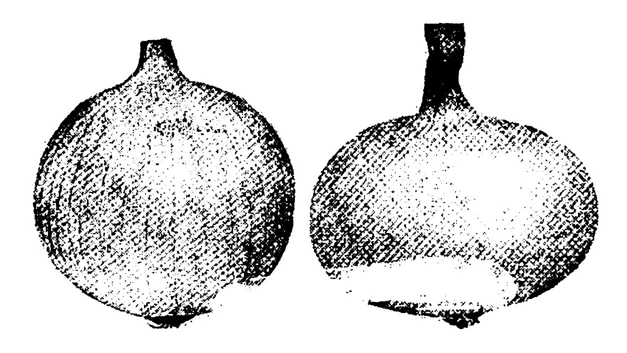
ولقد بلغ من اهتمام الفراعنة بالبصل، واعتمادهم عليه، إنهم كانوا يقسمون به.. فقد كانت له عندهم مرتبة تقرب من التقديس، وورد ذكره كثيراً فيما خلفوه من كتابات على أوراق البردي، وجدران المعابد. وكانوا يضعونه مع الجثث المحنطة لكي ينبهها ويساعدها على استئناف التنفس عندما تبعث حية، وذكر أطباؤهم كثيراً من الوصفات التي نصحوا فيها بالاعتماد على البصل، كمدر للبول، ومغذ ومشه، وكانوا يضعونه على مدخل جحر الثعبان لمنعه من الخروج، ومن كلمة «معبد» التي كان الفراعنة يطلقونها على هذه النبتة، أخذت كلمة «بصل» التي نستعملها اليوم.

وفي بلاد الإغريق، كانت للبصل نفس المكانة فقد تحدث أطباؤهم عن البصل بكثرة، ووصفوه في كثير من الحالات.

وقد أثبت الطب الحديث، صحة ما ذهب إليه قدامى الأطباء، بل واكتشف فيه منافع وخواص جديدة وواسعة النطاق لم يحددها الأطباء القدماء.

فقد أجرى البحاثة الروسي ب توكين دراسات واسعة على مائة وخمسين صنفاً من النباتات القاتلة للجراثيم، فتبين له أن البصل هو في مقدمة تلك النباتات، بل وأكد أن له مفعولاً واضحاً في قتل جراثيم التيفوس. وأثبتت تجربة قام بها الدكتوران «فيلانوفا» و«توديستيف» من جامعة «تومسك» الروسية - أن الأبخرة المتصاعدة من البصل قادرة على قتل البكتريا الضارة وخاصة في الجروح الملوثة، وأثبتت تجربة أخرى قام بها بعض بحاثة

محطة التجارب بولاية ميتشغان الأميركية أن إضافة عصير البصل إلى المادة القاتلة للأعشاب الطفيلية تجعلها أقوى مفعولاً.



والحقيقة أن كل ما ذكر صحيح، بل وأقل من الحقيقة، ففي البصل فوائد عديدة جداً، تجعله يفوق التفاح في قيمته الغذائية، ففيه من الكالسيوم مقدار يزيد عشرين ضعفاً عما في التفاح، ومن الفوسفور ضعف ما فيه، ومن الحديد والفيتامين (آ) ثلاثة أضعاف ما فيه.

وبالإضافة إلى ذلك يحتوي البصل على الكبريت والفيتامين (ج) ومادة (الكلوكونين Glukonin) التي تعادل الأنسولين من حيث مفعولها في تحديد نسبة السكر في الدم، كما يحتوي على مواد مؤثرة على القلب والدورة الدموية، وأخرى مدرة للبول والصفراء، ومواد ملينة للباطنة ومقوية للأعصاب وهرمون يغذي القدرة الجنسية، ومواد وقدرات أخرى، ما زال العلم يكتشف مزيداً منها مع مرور الزمن.

ويعتبر البصل من نباتات الفصيلة الزنبقية، وإن احتواءه على خمائر الـ «أوكسيداز ودياستاز» هو الذي يمنحه خاصية الإدرار، كما يجعله مفيداً في حالات تشمع الكبد، والاستسقاء، وتورم الساقين وانتفاخ البطن، وبعض أمراض القلب، وانصبابات الجنب، ولكن هذه الخمائر تضمحل وتتلاشى بتأثير الحرارة، ولذا يجب تناول البصل نيئاً للاستفادة منها. وإذا كان لا بدّ من طبخه فيجب أن يكون على نار هادئة وخفيفة.

وقد ثبت أن لخلاصة البصل الطازجة مفعولاً قاتلاً للجراثيم التي تستوطن الفم والأمعاء، كما تفيد المصابين بآفات القلب الوعائية (خناق الصدر) وبتصلب الشرايين.. وبما أن البصل لا يحتوي على النشاء فإن بإمكان المصابين بالسكري تناوله دون محذور،

بل والاستفادة من قدرة مادة «الكلوكونين» الموجودة فيه على تحديد نسبة السكر في الدم

ولعل الاعتقاد الشعبي السائد بمنافع البصل وفوائده، هو أكثر الاعتقادات الشعبية صحة، فقد اعتاد الكثيرون على إدخال البصل في أكثر وجباتهم، وخاصة مع الفول المدمس، وهذا تصرف سليم جداً، فإن وجبة مؤلفة من البصل والخبز والفول والبندورة لأغنى بكثير من وجبة مؤلفة من أصناف اللحوم والشحوم، بل وأفضل منها لأنها لا تخلف في الجسم من السموم ما تخلفه المواد الدهنية.

وقد تبين أن للبصل قوة شفائية عالية في حالة ضخامة البروستات واشتداد أعراضها، كما أفاد إعطاء البصل نيئاً في تخلص المصابين بالزحير البولي من التردد على المراحيض كل خمس دقائق مرة.

ولكن الناس اعتادوا أن ينفروا من تناول البصل، أو أن يقتصدوا في تناوله نيئاً، نظراً للرائحة الكريهة التي يبعثها مع أنفاس آكله، ولذا فقد توصل العلم لأكثر من حل لهذه المشكلة، إبقاءً على مكانة البصل الدوائية والغذائية، فقد صنعت خلاصة مركزة تحتوي على جميع العناصر الفعالة في البصل، تعطى بمقدار نصف ملعقة في نصف قدح من الماء المحلى بالسكر مرة قبل طعام الغداء، وأخرى قبل النوم. وإذا أضيفت أملاح المغنزيوم إلى خلاصة البصل تلك، كان المفعول أقوى وأشد، وخاصة في حالات أمراض البروستات، والكليتين، والتسمم الدموي الخفيف.

وابتكرت طريقة أخرى للتخلص من رائحة البصل، اعتماداً على خاصية خضير النبات ـ (الكلوروفيل) في امتصاص الروائح، فقد صنعت حبوب تحوي خلاصة الكلوروفيل المركزة، يستطيع المرء أن يتناول منها حبة كل ثماني ساعات، وبهذا يقضي على رائحة البصل، أو الثوم، أو غيرها من الروائح الكريهة.

الثـــوم

L’ail

لا يكاد يذكر البصل حتى يتبادر إلى الذهن اسم غذاء آخر هو الثوم، فقد ارتبط الاثنان، في الأذهان، برباط واحد، قد يكون سببه اشتراكهما في بعض الخصائص والميزات، وعلى الأخص، الفائدة الكبيرة، والرائحة النفاذة!

ويشبه الثوم زميله البصل في إغراقه في القِدم، وذكر الأولين له مقروناً بالإعجاب والاحترام، وإطلاق الألقاب والتسميات التكريمية عليه. . وقد بلغ من تقديس الفراعنة له أن قدموه قرابين لآلهتهم، وحرّم عليهم كهنتهم مضغه معتبرين ذلك جريمة تنتقص من هيبته. ولكن الشعب ـ قياساً على القاعدة القائلة بأن كل ممنوع مرغوب ـ أقبل على تناول الثوم من وراء ظهور كهنته، وخاصة أثناء بناء الهرم الأكبر، إذا يروي لنا هيرودوت أن العمال الذين اشتركوا في بناء ذلك الهرم تناولوا من البصل والثوم مقادير تبلغ ١٦٠٠ تالان (وزن قديم)، وإن هاتين المادتين هما سبب القوة التي جعلت أولئك العمال يشيدون ذلك البناء الهائل معتمدين في ذلك على قوتهم الجسمية وحدها تقريباً.

وشارك اليونانيون القدماء في تكريم الثوم والاعتقاد بفوائده، فكانوا يقدمونه على مذبح «هيكات» اعتقاداً منهم أن هذا المذبح تسكنه الأرواح الشريرة، إذ كانوا يعتقدون أن الثوم يقي من تلك الأرواح.

وفي محراب «أبولون» كانت المباريات تقام بين الناس للإتيان بأكبر رأس ثوم، ويعطى الفائز طبقاً من طعام الآلهة.

وأورد أريستوفان الثوم في مسرحياته، كما امتدحه العالم الروماني «بلاين» واعترف بخواصه الشافية، وكان يوصي بوضع إكليل مضفور من الثوم حول أعناق الأطفال كتعويذة.

وعرف الأقدمون ـ كذلك ـ في الثوم خصائص علاجية، فاستعملوه مقوياً ومشهياً،

ومثيراً للعطاس، وجالياً للصوت، ومطهراً للأمعاء. ولكن رائحته الكريهة التي تنبعث من أنفاس آكله، جعلت الكثيرين يترددون في تناوله. ويروى عن الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه خطب يوماً فقال:

ـ ما بال أقوام يدخلون بيوت الله بعد أن يصيبوا من هذه الشجرة؟ فلقد سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: من أكل من هذه الشجرة فلا يدخلنّ مساجدنا.

وهناك قصة تروي ما يروى عن أخبار الطاعون الذي اجتاح مدينة مارسيليا سنة ١٧٧٦، والذي فتك بعشرات الآلاف من أهلها، إذ قيل إن أربعة من اللصوص، قبض عليهم وهم ينهبون أسواق المدينة المنكوبة دونما خوف من الإصابة بالطاعون، وحكم عليهم بالإعدام مع وعد بإعفائهم من العقوبة إذا ما كشفوا عن السر الذي جعلهم يتقون الإصابة بعدوى الطاعون، وهنا ـ تقول الرواية ـ كشف اللصوص الأربعة الستار عن أنهم كانوا قد تناولوا دواءً «سحرياً» مؤلفاً من الثوم والخل، فكان ذلك سبباً في ظهور وصفة «الخل المعقم بالثوم» ضد الجروح والأنتانات.

ومع أن المنبت الأصلي للثوم هو ـ كما يعتقد ـ منطقة دونكاريا، التي تقع بين الصين والاتحاد السوفياتي، والتي تسمى اليوم «كازاخستان» إلا أن الدنيا كلها أصبحت الآن تؤمن بفوائد الثوم وتفيد من خصائصه الشافية والمغذية على السواء.

إن غنى الثوم بالفوسفور والكلس يجعل منه منشطاً للجسم، وسبباً في إطالة العمر، كما أن مضغه بشكل جيد واختلاطه باللعاب يجعل منه محرضاً ممتازاً للشهية، إذ يحرك جدران المعدة، وينبه العصارة المعدية، فيكافح التخمة بمجرد تناول حساء صنع منه.

لقد كانت قدرة الثوم الفائقة على قتل الجراثيم مدار بحث العلماء في مختلف العصور، فقد كانوا يريدون معرفة المادة التي تمنحه تلك القدرة، إلى أن كان عام ١٩٤٤ عندما استطاع العلماء عزل مادة «الآليسين Allicine » وهي المادة الأساسية التي تكمن وراء الصفات العلاجية النادرة، والرائحة الخاصة التي يتميز بها الثوم.

إننا نلاحظ أن سن ثوم طري وغير مسحوق، لا تظهر منه سوى رائحة ضعيفة فإذا ما سحقناه أو قسمناه، انبعثت منه رائحته الخاصة النفاذة. إن لهذه الظاهرة مردها إلى احتكاك مادة الآليسين بالهواء. فإذا ما أردنا أن نحصل على الفائدة المتوفرة في هذه المادة، فعلينا سحق الثوم بعناية قبل وضعه بالفم أو أثناء مضغه، وإذا علمنا أن مادة الآليسين تحتاج إلى حرارة لا تزيد عن سبع وثلاثين درجة يتبين لنا أن الجسم الإنساني ـ مهيأ بصورة طبيعية تلقائية ـ للإفادة من خواص هذه المادة الرئيسية في قوام الثوم. ومعنى

ذلك، من جهة أخرى، أن طهي الثوم يدمر تلك المادة أو يحرمنا من الاستفادة منها.

ويعتبر الثوم في مستوى الفطور الدنيا كالبنسلين والستربتوميسين وما شابهها من مضادات الحيوية وما أدراك ما هي هذه المضادات ودورها العلاجي الحاسم في العصر الحديث.

ويقول باحث هندي إن الثوم يساعد على تشكل العصيات اللبنية، هذه العصيات التي تلعب دوراً هاماً في وقاية أجسامنا.

وفي فترة انتشار الرشوحات يعتبر الثوم سلاحاً مضاداً فعالاً في الوقاية، فإن قضم سن من الثوم قضماً بطيئاً يمنع انتقال العدوى ويقي اللوزتين والبلعوم من الالتهاب.

ونظراً لوجود الزيوت الطيارة في الثوم، يساعد الثوم الرئتين على التنفس وخاصة في الحالات المرضية كالبرونشيت والربو والسعال الديكي.

وقد تبين أن الثوم واق فعال من تصلب الشرايين لأنه يحول دون وجود الكولسترول على جدر الشرايين، فقد أجريت تجربة أعطي فيها عدد من الأرانب غذاءً غنياً جداً بالكولسترول، وأضيف إلى طعامها قليل من زيت الثوم، ثم تبين أن هذا الزيت حال دون ترسب الكولسترول.

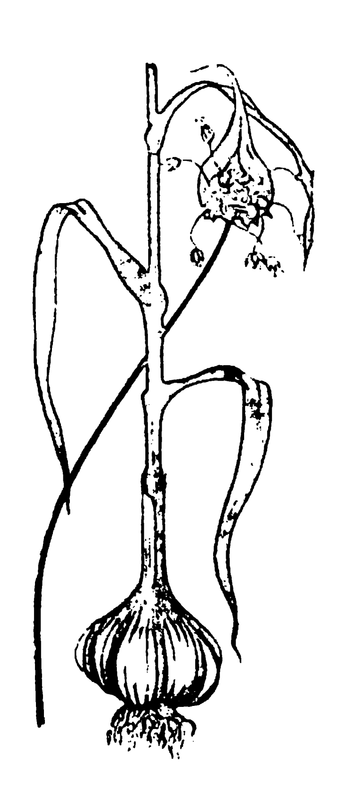
وفوق هذا، فالثوم طارد ممتاز للديدان، ولذا فمن المستحسن إضافة سن منه إلى الحساء الذي يتناوله الأطفال، أما الكبار الذين يشكون من وجود الديدان في أمعائهم فينصح بأخذ مغلي ٢٥ سناً من الثوم في كأس ماء أو حليب، أو يخلط الثوم المبشور بضعفي حجمه سكراً ناعماً.

ولطرد الدودة الوحيدة يؤخذ رأس ثوم كبير فيقشر وتبشر فصوصه ثم تغلى مدة عشرين دقيقة، ثم يؤخذ المنقوع صباحاً على الريق، ويمتنع عن تناول الطعام حتى الظهيرة.. وتكرر هذه الوصفة حتى يتم طرد الدودة.

وفي حالات ارتفاع الضغط يؤخذ فصان من الثوم صباحاً، أما في حالة الإسهال الحاد، فيصنع مزيج مؤلف من مائة غرام من الثوم، ومائتي غرام من الماء ومائتي غرام من السكر، إن هذا المزيج علاج رائع لأوجاع المعدة والأمعاء الناجمة عن الإسهال.

وأخيراً، يمكن استعمال الثوم كعلاج لمسامير الأرجل، وإذا سحق ودهن به أسفل الرجلين أو العمود الفقري أفاد في حالة السعال الديكي، كما يفيد في تعقيم الجروح.

أما المحذور الذي يجعل الناس يقللون في استعماله، ونعني به الرائحة الكريهة التي يبعثها من الفم، فإن بالإمكان تلافيه بتناول بضع وريقات من نبات أخضر، أو بحبة من الكلوروفيل المركز تؤخذ مرة كل ثماني ساعات.



الفاصوليا

Haricot

يقول علماء النبات إن هناك أكثر من خمسمائة صنف من الفاصوليا، وأشهر أنواعها في بلادنا اثنان: فاصوليا بلا نسر (نثر) وفاصوليا بنسر، والنوع الثاني قيمته الغذائية أكثر من الأول، لكثرة محتوياته من البروتئين وقلة ألياقه، ولكن الناس يفضلون النوع الأول لعدم وجود العروق الطويلة المزعجة فيه.

وتؤكل الفاصوليا بإحدى ثلاث حالات: إما طازجة، أو مجففة، أو محفوظة في العلب.

وقد أورد الدكتور «لوكلير» جدولاً يبين الفروق بين الفاصوليا الطازجة والمجففة، ومنه يتضح لنا أن القيمة الغذائية والحرارية للفاصوليا تختلف باختلاف الحالة التي تكون عليها عند أكلها.. وهذا هو الجدول:

المركّبات الغذائية	الفاصوليا الخضراء	الفاصوليا المجففة
ماء	٨٩,١٧	١٢,٦٣
مواد دسمة	٠,٢١	١,٥٤
مواد نشوية	٢,٥٠	٢٠,٧٧
مواد رمادية	٠,٧٠	٣,٥٠
مواد هيدروكاربونية	٧,٥٢	٦١,٥٦

ومن هذا الجدول يتبين أن الفاصوليا المجففة تعطي عناصر معدنية وفيتامينات، وخاصة الفيتامين (آ)، و(ج)، وبروتئين وحديد، ولما كانت العناصر المعدنية الموجودة في الفاصوليا تحتوي على مقادير قليلة من «الأوكسالات»، فهناك من ينصح باستبدال اللحوم بالفاصوليا لدى المصابين بحصى المثانة، ولكن هذا الرأي خاطىء، لأن من الضروري أن يمتنع الإنسان، خلال نوبة الألم، عن تناول أي طعام يحتوي على أي مقدار من الأوكسالات. وهناك رأي يقول إن الفاصوليا اليابسة صعبة الهضم وخاصة بالنسبة للمصابين بعسر الهضم والقرحة وتعفن الأمعاء، والتهاباتها، ولعل سبب ذلك هو احتواؤها على سكريات كثيرة تؤخر عمل الهضم في الأمعاء، أما الفاصوليا الخضراء الغضة فلا محذور في متناولها حتى على أولئك الذين يشكون من تلك الأعراض، بل إنها توصف لهم خصيصاً، وعلى وجه التحديد للأطفال والشيوخ والناقهين، نظراً لغناها الكبير بالبروتئين، فإن الفاصوليا وزميلتها البازلا هما أغنى الخضروات بهذه المادة التي ترتفع نسبتها فيهما إلى ثلاثة أضعاف أمثالها في الخضروات الأخرى، وأحياناً إلى خمسة أضعاف.



هذا وتحفظ الفاصوليا في علب بعد غليها أو طبخها وتمليحها، فتحفظ بذلك بكثير من ميزاتها وخصائصها المغذية.

البازلا

Pois

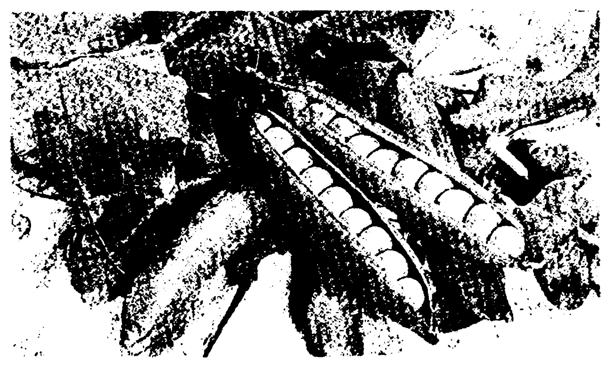
تشبه البازلا زميلتها الفاصوليا في كثير من صفاتها، فكلاهما ـ كما ذكرنا قبل أسطر ـ غنية جداً بالبروتئين بالنسبة للخضروات الأخرى، والجدول المقارن التالي يفيدنا بالفروق القائمة بين كل من الفاصوليا والبازلا.

المركّبات الغذائية	الفاصوليا	البازلا
ماء	٦٥,٣	٧٥
بروتئين	٧,٥	٦,٥
مواد دسمة	٠,٩	٠,٤
مواد نشوية	٢٣,٢	١٧
ألياف	١,٤	٠,٢
مواد رمادية	١,٧	٠,٩
القيمة الحرارية	١١٠	٨٠

أي أن الفاصوليا أغنى بموادها المولدة للطاقة الحرارية، كما أن البازلا أقل منها احتواء للحديد والفيتامين (آ) و(ج).

وتحتوي البازلا الطازجة في كل مائة غرام على ٢٥ ملغراماً من الفيتامين (ج) ، و ٠,٣٠ ملغراماً من الفيتامين (ب١)، وعلى ٠,٢٥ ملغراماً من الفيتامين (ب٢)، وعلى ملغرامين من الفيتامين (ب ب)، وعلى ٠,١٨ ملغراماً من الفيتامين (ب٦).

أما في حالة التعليب فإن هذه النسبة تنخفض بشكل واضح، رغم أن أسلوب التعليب الحديث يحرص على حفظ جانب من فوائد المواد التي يحفظها، ولهذه الحالة أسبابها، فالغالب أن تعمد ربات البيوت إلى إلقاء الماء الذي حفظت به البازلا في العلب وعدم الاستفادة منه، علماً بأن هذا الماء يحتوي على أغلب الفيتامينات والأملاح التي انحلت فيه، يضاف إلى ذلك أن التعليب يتم لحبوب لم تنضج بعد نضجاً كاملاً. لأنها لو تركت مدة أطول لجفت ويبست وأصبحت كالحمص، وللطبيعة في هذا السبيل قانون واضح وصريح: إن كل مخالفة لشروط الطبيعة تجعلها غير مسؤولة عن النتائج الضارة الناجمة عنها، ولذا كانت البازلا المقطوعة قبل نضوجها صعبة الهضم، ومسببة للصعوبات في الجهاز الهضمي والكلى بشكل خاص.



إن البازلا الخضراء تحتوي على البروتئين والسكر مع فقر نسبي في الماء، وهذا يفسر لنا سبباً آخر من أسباب صعوبة هضمها فإن مزيجاً من البروتئين والسكر، يجبر الجسم على بذل مجهود زائد لهضمه، لأن البروتئين يهضم في المعدة، بينما السكر يتطلب مدى أطول للهضم، وفي هذا «التناقض» بين شروط هضم العنصرين تكمن أسباب الاضطرابات العديدة التي نلاحظها لدى ذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة، من غازات وانتفاضات وتعفنات.

ولا بد من التنويه بأن احتواء البازلا على مادة الـ «purines» يجعلها ضارة للمصابين بالنقرس، نظراً لمساعدة تلك المادة على تشكل الحامض البولي.

وفيما عدا هذه المحذورات نستطيع أن نتناول البازلا كمصدر من مصادر البروتئين. . شريطة أن نطمئن إلى أنها أقرب ما تكون إلى النضج الكامل.

اللوبيا

Dolic — Dolique

تعتبر اللوبيا، الزميل الثالث للفاصوليا والبازلا، فهي تشبههما في شكلها الخارجي، ولكنها تختلف عنهما ـ كثيراً ـ في تركيبها وقيمتها الغذائية.

وتتركب اللوبيا من: ١,٨٦٪ ماء، و ٤,٢٪ بروتئين، و ٢,٠٪ مواد دسمة، و ٦,٧٪ مواد نشوية، و ٥,١٪ ألياف، و ٢,٢٪ مواد رمادية، أما قيمتها الحرارية فتبلغ ٣٥ سعراً فقط.

وهكذا نرى أن اللوبيا فقيرة في فوائدها بالنسبة للخضار الأخرى المماثلة، فضلاً عن أنها تسبب انتفاخ الأمعاء ولذا فيستحسن ألا تؤكل مساء، وقد قال عنها ابن سينا إنها أقل تسبباً في النفخة من البقلة ولكنها مفيدة للصدر والرئة.

وقد اعتدنا على تناول اللوبياء مطبوخة بالزيت مضافة إليها «الكزبرة» أو مصحوبة بالأرز أو اللحم، ولذا فهي تعتبر من المواد المقبّلة أكثر منها مادة مغذية.

البقدونس

Persil

عرف الناس البقدونس الإفرنجي منذ أقدم الأزمنة، واستخدموه كطعام مثلما استخدموه كدواء.

وإذا كنا نعتبره نباتاً ثانوياً يدخل في أطعمتنا كمادة إضافية، فإنه ـ في الحقيقة ـ ذو خواص مفيدة عديدة، كشف قدامى الأطباء الستار عنها، وأيدها الطب الحديث وزاد عليها.

فالبقدونس مثير للشهية، وله مفعول مسكن للألم بعض الشيء، ويستخدم عصيره في حالات التهاب الكبد البسيطة، وأحياناً يمزج هذا العصير بالحليب، وله أثر فعال في إيقاف اليرقان عند بدء الإصابة به.

كما يمكن استخدام البقدونس في حالة انحباس البول، كلزقة خارجية من أوراقه المشوية، ونفس الوصفة تطبق في حالة التهاب القرنية والتهابات العين وفي حالة الرعاف.

وتستطيع المرضع التي تصلب نهداها والتهبا أن تفيد من اللزقة نفسها في وقف الالتهاب وإلانة النهدين المتصلبين، كما تستطيع زيادة الإدرار في لبنها إذا أكثرت من تناول البقدونس الإفرنجي، أما البقدونس العادي فإنه يعطي عكس النتيجة المطلوبة.

وللبقدونس الإفرنجي فوائد أخرى. فإذا فرك مكان لسعات الحشرات والهوام بالبقدونس بقوة، أفاد ذلك في إزالة آثار اللسعات. أما إذا سحقت أوراق البقدونس الإفرنجي وأضيف إليها الملح والخل أفادت بصورة ملحوظة في لأم الجروح الخبيثة.

الخيــار

Concombre

لا يحتاج إلى تعريف (انظر صفحة ٧٩).

استعماله طبيًا:

أ ـ من الخارج: عصير الخيار الطازج ينقي جلد الوجه ويكسبه نضارة. ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل. ويلاحظ أن الغذاء يجب أن يكون طيلة مدة استعمال الدواء خالياً من التوابل والمقليات.

أما قشر الخيار فيسكن الصداع إذا وضع بوجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين وثبت فوقهما برباط.

ب ـ من الداخل: الخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش في الحميات ويخفف الاضطرابات العصبية، وكذلك يوصى مرضى البول السكري بالإكثار من أكل الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم. أما الخيار الحامض (المكبوس) فيكسب الجسم دفئاً ويسهل الهضم إذا استعمل باعتدال (خيارة واحدة في المساء).

السلطات

Salades

ليس غريباً، ولا شاذاً، أن ترى حيواناً آكلاً للحم، يتناول بين الحين والآخر نباتاً أخضر.

وليس ترفاً ولا نهماً، أن تحتل السلطات مكاناً بارزاً في مائدتك.

فالأجسام بحاجة إلى تطهير من الفضلات.. والدماء بحاجة إلى غسل ما علق بها من حوامض الفم، والجهاز البولي بحاجة إلى إفراغ ما تراكم فيه من سموم.

وفي كل هذه الحالات والحاجات، نجد الوسيلة الناجعة لتحقيق ذلك في تناول النبات الأخضر، الأمر الذي تدركه الحيوانات بالغريزة، فتعمد إلى تناول بضع وريقات مما تصادفه في طريقها من أوراق خضر.

وإذا كان هناك عدد كبير من الخضروات لا يستطيع الجسم هضمها وتمثيلها إلا إذا كانت مطبوخة، فهناك أيضاً خضروات أخرى يمكن تناولها نيئة، وهذا ما اصطلحنا على تسميته «بالسلطة».

فالسلطة إذن، هي تلبية طبيعية لحاجة تلقائية يشعر بها الجسم إلى ما يطهره من الفضلات السامة، وما يزوده بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي لم يخربها الطهو، ولم تذهب الحرارة بجانب منها. فالحديد والبوتاس والكلس، والفيتامينات (ب$_{١}$، ب$_{٢}$، و ج) تنحل في الماء، فتذوب وتطرح في ماء الطهو، بل إن الفيتامين (ج) من الحساسية بحيث يخربه مجرد ملامسته للهواء.

وهكذا نرى أن صعوبة الاحتفاظ بالفيتامينات والمعادن بعد الطهو، تجعلنا نلجأ إلى النبات الأخضر، لنحصل منه على فيتاميناته كاملة، ومعادنه من غير نقصان.

وإذا كان «تطور» الطهو وفن إعداد الطعام لم يعد يتوخى «الخضرة» في السلطة،

فهذا خطأ فادح يجب ألا نقع فيه، لأن الفائدة الحقيقية في السلطة تكمن في الأوراق الخضر في الدرجة الأولى. . ثم تأتي الجذور في الدرجة الثانية. وكلما ازدادت خضرة النبات، كان ذلك أكثر فائدة لأن معنى هذا أنه يحتوي على كمية أوفر من الكلوروفيل ومن الكاروتين الذي ينقلب إلى فيتامين (آ)، بينما نجد الفيتامين (ج)، في كافة طبقات النبات. ومع كثرة معدن البوتاس في النبات الأخضر، نراه فقيراً في الكلس، ولذا فالأطفال لا يجوز أن تقتصر تغذيتهم على هذا النبات وحده بحجة غناه بالفيتامين، كما أن المتقدمين في السن يحتاجون إليه ليساعدهم على طرح الفضلات من أجسامهم، وخاصة الصوديوم الزائد عن الحاجة، لأن هذا المعدن ضار بالأوعية الدموية، والقلب، ويمنع تشكل حماضات الكلس.

إن النبات الأخضر الذي تتألف منه السلطة، قد نضج بوساطة أشعة الشمس، وهذا معناه احتواؤه على مقدار عال من السكر ومن الفيتامين (ج) بالإضافة إلى الكلوروفيل. ويجب علينا ـ عند إعداد السلطات ـ أن نعنى بأن تكون النباتات المستخدمة فيها غضة طازجة لأن مضي زمن عليها وهي في مكان غير مبرّد يفقدها كثيراً من خواصها الفعالة، فإن حرارة تتراوح بين ٦ ـ ٨ درجات تكفي لحفظ محتويات النبات من الفيتامينات والمعادن، بينما يفقدها إذا زادت الحرارة عن ذلك الحد.

إن كل ما عليك الاهتمام به وأنت تعد سلطتك هو غسلها غسلاً جيداً، لتخليصها مما علق بها من مواد، سواء كانت من الأدوية الزراعية التي ترش على النبات عادة، أو من بقايا الأسمدة المعدنية المستعملة في استنباتها، أو الجراثيم التي توجد عادة في التراب.

فإذا ما أضيف إلى النبات الأخضر شيء من الزيت والخل أو عصير الليمون أو الحصرم، وأضيف إلى ذلك قطعة من لباب الخبز، ومدقوق الثوم، اكتسبت السلطة طعماً لذيذاً محبباً، وقيمة غذائية عالية، أما إضافة الملح إليها فليس ضرورياً بسبب وجود البوتاس في الخضار نفسها.

إن بإمكان أكثر المرضى أن يتناولوا السلطة غير ناضجة، عدا الحرضيين والمصابين بالإسهالات والزحار والأطفال فهؤلاء يجب أن يتناولوا السلطات مطبوخة.

وخلاصة القول هنا، إن السلطة المعدة بشكل صحيح مدروس هي ثروة غذائية ثمينة لا يجوز لك أن تغفلها، بل يجب أن تعنى على الدوام بأن يكون لها المكان اللائق بها في وجباتك.

الباذنجان

Aubergine

يصف الأطباء العرب القدامى الباذنجان بأنه «غذاء بارد يلائم الصيف». والواقع، أن هذا الوصف هو خير ما يطلق على الباذنجان، لأن العلم الحديث أثبته، فحدد بذلك قيمة الباذنجان ومكانته بين البقول.

والمعروف أن أصل الباذنجان هو الشرق.. وحتى الآن توجد مناطق واسعة في ولاية مدراس الهندية وفي برمانيا، ينبت فيها الباذنجان بصورة وحشية - أي من تلقاء نفسه - ولم تعرف أوروبة هذه البقلة إلا عندما نقلها العرب إليها، فذكرها الراهب «ألبير الكبير» في أحد مؤلفاته في القرن الثالث عشر، وأطلق عليها العالم أرنولد دوفينلوف اسم «ميلونجيا».

والباذنجان طيب المذاق، يمتص المواد الدسمة بسرعة، الأمر الذي يجعل الذهن ينصرف إلى التساؤل عن قيمته الغذائية. والجواب أن القيمة الغذائية للباذنجان ليست كبيرة، وهي تختلف باختلاف نوعه وما إذا كان «بلدياً» أو «إفرنجيًّا»، ومن الجدول التالي تتضح لنا الفروق بين النوعين بشكل واضح في محتويات كل منهما من العناصر المختلفة:

	ماء	بروتئين	مواد دهنية	ماءات الفحم	ألياف	رماد
الباذنجان الإفرنجي الأسود	٩٢,٥٠	٠,٨	٠,١	٤,٤٠	١,٧٠	٠,٦
الباذنجان البلدي الأسود	٩٢,٦٢	٠,٥	٠,١	٤,٨٨	١,٤٠	٠,٥

أما الفروق بين الباذنجان الأسود، والباذنجان الأبيض فتبدو لنا من الجدول التالي :

	الجزء الصالح للأكل	ماء	بروتئين	مواد دهنية	ماءات الفحم	ألياف	رماد
الباذنجان الأبيض	٤٠,٥	٩١,٥٦	٠,٩٦	٠,٠٧	٥,٠٨	١,٦٨	٠,٦٥
الباذنجان الأسود	٩١	٩٢	١,٦٠	٠,١٠	٤,٤٠	١,٤٠	٠,٥

وهكذا، يتبين لنا - من جهة - أن الباذنجان الأسود البلدي أغنى بالبروتئين من الباذنجان الإفرنجي الأسود، والباذنجان الأبيض. علماً بأن كل أنواع الباذنجان تعتبر فقيرة من إمكانياتها الغذائية. فبالإضافة إلى ما ذكرناه يحتوي الباذنجان، في قشرته، على الفيتامين (ب) و (ج) وعلى مقادير ضئيلة من أملاح الكالسيوم والحديد والفوسفور، فإن



مائة غرام من الباذنجان تعطي قدرة حرارية لا تزيد عن ٢٧ سعراً، وهذه نسبة ضئيلة إذا قورنت بالأغذية الأخرى، فإن مائة غرام من البطاطا - مثلاً - تعطي ١٠٥ من الحرورات، على أن فوائد الباذنجان تتمثل في ناحيتين: الأولى هي أليافه التي تنبه الأمعاء فتساعدها في عملها الهضمي وتطرد منها الفضلات، والثانية هي الفيتامينات الموجودة في قشوره والتي تجعلنا نحرص على تناوله دون تقشير.

ويعرف عن ابن سينا أنه قال في كتابه «القانون»: الباذنجان غذاء واف، يطيب رائحة العرق، ويشد المعدة، ويدر البول، ويقطع الصداع.

وأخيراً، ننصح لذوي المعد الضعيفة بعدم الإكثار من تناول الباذنجان، وخاصة إذا كانوا أطفالاً أو مسنين، لأنه صعب الهضم إذ يستغرق هضمه أربع ساعات، وهي مدة تعتبر طويلة بالنسبة للأغذية الأخرى.

الفليفلة

Piment — Poivron

هناك أنواع عديدة من الفليفلة، بعضها عذب الطعم، وبعضها حار يلذع اللسان، وبعضها أخضر اللون، وبعضها أحمر، كما أن بعضها رفيع مستطيل، وبعضها مكوّر بشكل غير منتظم.



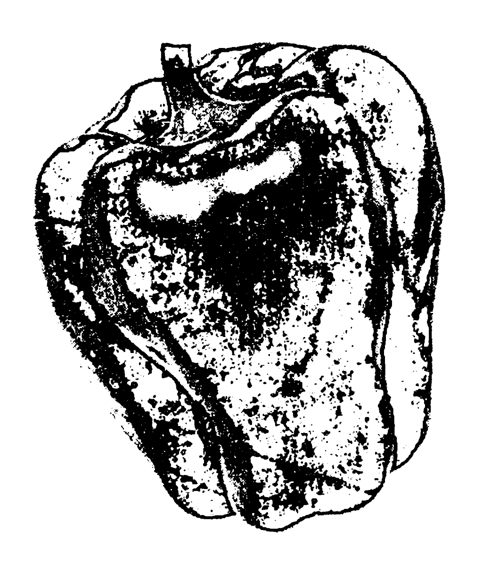
وفي هذه الحالات، نرى في الفليفلة مادة مشهية، تستخدم أكثر ما تستخدم في إكساب الطعام نكهة مقبلة تفتح الشهية، وفي بعض البلاد الحارة تستخدم الفليفلة في أنواع الأطعمة بصورة تجعل تناولها متعذراً على غير الذين اعتادوا هذا اللون من الأطعمة الحريفة.

تعتبر الفليفلة مصدراً جيداً للفيتامين (ج) ، فإن ثمانية وعشرين غراماً منها تحتوي على ٨٤٠ وحدة دولية من هذا الفيتامين، وهذه النسبة تعطي قدرة حرارية تبلغ ١٥٠٠ سعر حراري.

تتألف الفليفلة من ٩٦٪ من الماء و ١,١٢٪ من البروتئين، و ٠,٥٪ من الدهون، و ١,٧٪ من المواد الكربوهدرونية، و ٠,٢٨ من الألياف، و ٠,٤٪ من المواد الرمادية.

وإذا أخذت الفليفلة بالشكل الطبيعي الملائم، وبمقادير ضئيلة تتناسب مع طعمها كان لها مفعول مشه ملحوظ، أما إذا أخذت بإسراف، وكانت من النوع الحار، تسببت في

حدوث كثير من الارتباكات الهضمية، وفي التهاب غشاء المعدة، والإصابة بالبواسير والقبض.



الملـوخيـة

Corète potagère

الملوخية طعام شعبي شائع جداً في بعض البلاد العربية والهند والصين واليابان، وكان المصريون القدماء يسمونها «مينوه» أو «منح»، وقد كتب «بروكسن» في قاموسه أن هناك عبارة تدل على قدم العهد بالملوخية، وردت في نقوش أحد معابد الفراعنة وهي: «البردي والملوخية واللوتس وجميع النباتات التي تنبت على النيل» مما يدل على أنها كانت موجودة منذ ذلك الحين.

وفي زمن الحاكم بأمر الله، أصدر هذا أمراً بتحريم تناولها على «الطبقات الشعبية» فأطلق عليها اسم «الملوكية» نسبة إلى «الملوك»، ومع مرور الزمن أبدلت الكاف بالخاء فأصبح اسمها «ملوخية».

تعتبر الملوخية في مقدمة الأغذية المفيدة السهلة الهضم، فهي خفيفة على المعدة، وتحتوي على البروتينات بنسبة ٢٩٪، وعلى أملاح معدنية كالحديد والكلس والفوسفور والصوديوم والبوتاس والمغنزيوم، وعلى الفيتامين (آ)، الذي يبقى سليماً ويدخل مع الغذاء رغم الطبخ والتجفيف، وهذا الفيتامين يساعد الجسم في الوقاية من الأمراض، ويحفظ لقرنية العين بريقها وتألقها، ويدعم الغدد الجنسية التناسلية، ويزيد الشهية إلى الطعام ويساعد في إنهاض الوزن، ويخفف من ضيق المرء ونزقه، ويهدىء الأعصاب، ويقي المسالك البولية من الالتهابات وتكوّن الحصيات، كما أن احتواء الملوخية على حمض النيكوتنيك يقي المرء من الإصابة بمرض البلاغرا، وعلى الفيتامين (ج) الواقي من الكساح.

إذن، فالملوخية تعتبر غذاء ضرورياً للجسم، فإذا ما أضيف إليها اللحم غدت الوجبة كاملة لا يعتورها نقص، ونظراً لاحتوائها على الألياف السللوزيـة فإن الملوخية تساعد في مكافحة الإمساك والقبض.

بعض الناس ينفرون من الملوخية، لأنها لزجة أو ذات طعم يميل إلى المرارة بعض الشيء، وسبب اللزوجة هو وجود مادة غرائية تفيد في تلطيف الأغشية المعوية ووقايتها من الالتهاب. وقد ذكر ذلك ابن سينا بقوله: إن للملوخية خواص معدنية وملطفة وملينة وواقية للأغشية بفضل ما في أوراقها من نسبة عالية من المواد الغرائية.

أما المرارة فسببها مادة غلوكوسيدية تدعى «الكوكورين» وهي موجودة في بذور الملوخية وأوراقها الصغيرة فإذا لم تضف الملوخية بشكل جيد، فإن تلك البذور والأوراق تدخل الوجبة فتجعل لها تلك المرارة البسيطة.

أما زيت بذور الملوخية فإنه يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية. هذا، وتختلف مقادير العناصر التي تتألف منها الملوخية حسب اختلاف وضعيتها وما إذا كانت خضراء أو جافة، وفي الجدول التالي تبدو لنا أهم الفوارق في الحالتين:

المركبات الغذائية	الملوخية الخضراء	الملوخية الجافة
بروتئين	٣,٨٣٪	٢٢,٨٨٪
دهن	٠,٤١٪	٢,٤٤٪
ماءات الفحم	٨,٠٣٪	٤٧,٩٨٪
ألياف	١,٧١٪	١٠,٢١٪
رماد	٢,٧٦٪	١٦,٤٩٪

البامية

Gombo — Gombaud

والبامية، أيضاً هي إحدى الخضار المتناهية في القدم، وقد وجدت منقوشة على جدران معابد الفراعنة كما يقول «روزاليني»، ولكن بعض العلماء يرون أنها لم تزرع في مصر قبل العصر الإغريقي والروماني، ومهما يكن من الأمر، فمن الثابت أن عمر البامية لا يقل عن بضعة آلاف من السنين.

والبامية تشبه الملوخية في كثير من مركباتها الغذائية وخصائصها، وأهم وجوه التشابه هو وجود المادة الغروية في كلا النباتين. أما في المواد الأخرى فالملوخية تتفوق على البامية في المقادير التي تحتوي عليها. كما يتبين من الجدول التالي:

المركبات الغذائية	البامية	الملوخية
بروتئين	٢	٣,٨٣
دهن	٠,٢	٠,٤١
ماءات الفحم	٨,٣	٨,٠٣
ألياف	١,٤	١,٧١
رماد	١,١	٢,٧٦

ومن هذا التحليل تتضح الحقائق التالية:

أولاً: نسبة ماءات الفحم تكاد تكون متساوية في كل من الملوخية والباميا.

ثانياً: تحتوي الباميا على نسبة غير قليلة من البروتئين وهي لا تقل كثيراً عن نسبتها في الملوخية.

ثالثاً: الأملاح المعدنية في الملوخية أكثر منها في الباميا.

وفي الباميا مقادير متوسطة من الفيتامين (آ)، بينما تعدّ الملوخية من أغنى الخضروات بهذا الفيتامين.



الملفوف

Chou cultivé

يروي لنا التاريخ، أن الرومان استطاعوا أن يستغنوا عن الأطباء جميعاً طوال ستمائة من الأعـوام. . فقد ثار ثائرهم مرة على هؤلاء، فاتهموهم بأنهم سفاحون وطردوا جميع الأطباء من رومة، ومع ذلك فقد استطاعوا أن يعيشوا بغير أطباء. . فكيف تم ذلك؟. .

يقول «كاتون» إن الرومان قد اعتمدوا في حفظ صحتهم طوال ستة قرون على الملفوف.

والملفوف المقصود، هو نفس البقلة التي ترقد متواضعة في حوانيت باعة الخضار، تتخطاها عيوننا باستهانة ونحن نجيل أبصارنا فيما حواه الحانوت فلا نختار الملفوف إلا رغبة في تلوين طعامنا، وبعد أن نكون قد تناولنا كل الخضار الأخرى.

من المؤكد أن الخاسر في ذلك ليس الملفوف قطعاً. . وإنما نحن، نحن الذي نجهل ـ أو نتجاهل ـ التاج الملكي الذي يضعه علماء النبات والتغذية على هامة الملفوف، فيدعونه بكل بساطة بملك البقول، ويكيلون له المديح والثناء ألواناً.

والواقع، إن للملفوف تاريخاً طويلاً حافلاً، كله أمجاد، وفي صفحات سجله عبارات ذهبية كتبها بعض أصحاب الأسماء اللامعة في التاريخ الطبي، يستوي في ذلك قدماؤهم ومحدثوهم، فالملفوف ـ إذا كنت لا تعلم ـ يستحق كل ما يقال فيه من عبارات الإعجاب، رغم النظرة المزدرية التي اعتدنا أن ننظر إليه بها. . فعن طريق أنواعه المتعددة، وأشكاله المختلفة، استطاع الإنسان أن يجد في هذه البقلة ما يغذيه ويقيه ويعالجه في آن واحد.

فالمعروف عن «أبسييوس» أنه قال في الملفوف:

ــ إذا أردت أن تشرب هنيئاً، وأن تأكل مريئاً، فكل قبل ذلك الملفوف المنقوع بالخل، وكلما حلا لك ذلك.

أما «كاتون» فقد قال فيه:

ـ الملفوف نافع للصحة، يداوي الميلانخوليا.

ويقول «ليكليرك»:



ـ إن المصابين بالروماتيزما يستطيعون أن يجنوا أعظم الفوائد من الملفوف.

وكان اللاتينيون يطلقون على الملفوف اسم «أولوس» أي البقلة الممتازة.

ووضع الفيلسوف والطبيب المشهور «كريزيب» عن الملفوف كتاباً كاملاً اعتمد عليه بعد «إيبوقراط» ـ أبو الطب ـ في بعض وصفاته.

ومن المعروف أن سكان «بريتاني» الفرنسية، وبعض القرى البلجيكية مشهورون بقوتهم البدنية البالغة، وبمقاومتهم للأمراض، رغم ظروف المعيشة القاسية التي تحيط بهم، وأن السر الكبير الكامن وراء ذلك هو في أن الملفوف ينبت عندهم بكثرة لدرجة أنه يعتبر غذاءهم الرئيسي الأول.

ويعتقد «غيبولت» أن أولئك السكان إنما يصلون تقليداً بدأ العهد به مع بداية حياة الإنسان، فإن إنسان ما قبل التاريخ ـ يستطرد «غيبولت» ـ كان يستعمل الملفوف في طعامه عندما كان نبتة برية تنمو ـ بصورة تلقائية، وتشبه ـ إلى حد ما ـ شكل النبتة التي نعرفها في أيامنا هذه.

وبعد الأمجاد العديدة التي أحرزها الملفوف في تاريخه القديم، ضاع في زوايا النسيان فترة من الوقت ثم عاد إليه مجده في القرن الثالث عشر، فهناك كثير من الأخبار التي نقلت إلينا عن ذلك العهد قيل فيها إن الملفوف كان سلاحاً في أيدي البشر لمواجهة المجاعات الواسعة التي كانت تحدث بين الحين والحين، وكان من نتيجة الأثر الذي أحدثه الملفوف أن راح الناس ينسجون حوله حكايات مبالغاً فيها حول مفعوله المغذي

والعلاجي العجيب، ومنها وصفة تقول إن ملفوفة تُقطف من بستان بحار وتجفف فوق النار يمكنها أن تشفي الحمار!..

والآن.. وبعد هذه الدوامة من الأحداث والآراء التي دارت حول الملفوف خلال تاريخه المغرق في قدمه، ما هي كلمة الطب الحديث في هذه البقلة؟..

الحقيقة أن الطب الحديث، غذائياً وعلاجياً، ما زال يعترف للملفوف بكثير من الخصائص والمميزات التي اكتشفها الطب الغابر.

فالملفوف عدة أنواع، كل منها يشارك الأنواع الأخرى في بعض الخصائص، ولكن مقدار المشاركة هو الذي يختلف.

فهناك الملفوف الأخضر، وهو أشهر أنواعه اليوم، ذو الأوراق الخضر المتموجة العريضة، والذي لم يعرف قبل مطلع القرن السابع عشر.

وهناك الملفوف التفاحي الأحمر: وهو يشبه الصنف الأول في بعض نواحيه.

وهناك القنبيط (أو القرنبيط) الذي يقال إن الشرق هو منبته الأول. ومنه انتقل إلى أوروبا عبر إيطاليا في القرن السادس عشر.



وهناك الملفوف الهليوني الذي تؤكل فروع أوراقه قبل أزهاره.

وهناك الكرنب السافي، وهو ما يدعى في سورية بـ «الكرنب»، وفي العراق «شلغم»، وتستهلك منه ساقه التي تغلظ فوق الأرض وهي التي تؤكل وتستهلك.

وهناك الكرنب اللفتي الذي تؤكل منه جذوره الضاربة في باطن الأرض.

يتركب الملفوف عامة من ٨٥٪ ماء، و ٥,٧٠٪ ماءات الفحم، و ٥٪ مواد دهنية، و ٣,٨٠٪ مواد آزوتية، و ٠,٥٠٪ أملاح معدنية.

أما من حيث الفيتامينات، فالملفوف أغنى أنواع البقول في الفيتامين (ج)، فإن ما نجده في مائة غرام من الملفوف من هذا الفيتامين، لا نجده إلا في مائتي غرام من الليمون رغم شهرة الليمون كمصدر ممتاز لهذا الفيتامين بالذات.

ونظراً لهذه الميزة كان الملفوف رفيق البحارة في أسفارهم الطويلة لأنه يمنع الإصابة بداء الأسقربوط (الحفر).

ويحتوي الملفوف أيضاً على بعض مركبات الفيتامين (ب) وهي: ب١، ب٢، ب٦، ب٧، ب ب، والفيتامين (ك).

أما من المعادن، فإن الملفوف يحتوي على الكلس، والكبريت، والفوسفور.

إن الكبريت موجود في الملفوف بمقادير عالية جداً، فهي تبلغ ١٩٤ ملغراماً في كل مائة غرام من الملفوف، بينما لا نجد في كافة البقول الأخرى ما يتمتع بهذه الكمية، فإن أية بقلة أخرى لا تزيد نسبة الكبريت فيها عن ١٨ ملغراماً في كل مائة غرام، ولعل وجود الكبريت بهذه الكمية هو الذي يعطي الملفوف رائحته الخاصة التي تجعل البعض ينفرون منه، أو يشعرون بالتخمر الهضمي والتجشؤ والتهاب الحلق. وليس معنى هذا أن الملفوف يتسبب في هذه الأعراض بالضرورة، ولكن هناك بعض الأشخاص يصابون بها بسبب استعدادهم الجسمي لها، أو بسبب تناول أطعمة أخرى تجعلهم يعتقدون أن الملفوف هو المسؤول، ولا بد من تحري السبب بالضبط قبل اتهام الملفوف.

لقد برهن الباحثان العلميان «بيترسون» و «فيشر» على أن الملفوف يحتوي على مادة قاتلة للبكتريا تشبه في مفعولها مضادات الحيوية، كما أن مقادير الكبريت العالية الموجودة فيه لها قدرة على التطهير ومنع الالتهابات.

إن أتباع طريقة التغذية النباتية الذين يرفضون تناول أية مادة ذات منشأ حيواني تمكنوا من المحافظة على حياتهم وصحتهم، رغم أن الأغذية الحيوانية، وخاصة اللحوم والبيض، هي المصدر الأول للبروتئين، ولا بد للجسم من أن يتزود بهذا البروتئين ليتمكن

من المحافظة على توازنه الصحي. . فكيف يتسنى لهؤلاء النباتيين أن يثبتوا في موقفهم من الأغذية الحيوانية؟ . . إن للملفوف دوراً هاماً في هذا الشأن.

ونشرح الأمر:

إن بإمكان الجسم أن يتدارك حاجته من البروتئين عن طريق الخضروات المجففة والحبوب منها بشكل خاص، ولكن هذه الخضروات تكون فقيرة جداً في حمض «الليزين Lysine» هذا العنصر الرئيسي في المحافظة على التوازن الصحي، والذي لا تستطيع الحبوب والفواكه والبطاطا إمداد الجسم به، فكيف يستطيع النباتي الامتناع عن تدارك «الليزين» عن طريق المنتجات الحيوانية والمحافظة ـ مع ذلك ـ على صحته؟ . . هنا تبدو لنا أهمية الملفوف. . فإن إضافة الملفوف إلى الوجبة النباتية يمكنها أن تزود الجسم بحاجته إلى الليزين الخام، فهو موجود في الملفوف. . وهذه حقيقة هامة يحسن بالنباتيين أن يتدبروها.

ولكي نفيد من الملفوف فائدة كاملة، يجب أن نتناوله نيئاً، وأن تمضغه مضغاً جيداً لكي نخلص عصبياته المتشابكة في كل ورقة، وبهذا نستطيع أن نستعين به على مقاومة التعب، وفي الوقاية من الرشوحات المتوقعة، وعلى طرح الطفح الجلدي، وعلى تقوية الشعر، والأظافر، وتسهيل نمو العظام.

إن تناول عصير الملفوف النيء صباحاً على الريق بمعدل ثلاث ملاعق كبيرة يفيد في الخلاص من الدود وخاصة حيات البطن وديدان الحرقوص.

أما حساء الملفوف فإنه يوصف في حالات التهاب القصبات والشعب، فإذا أخذ ساخناً بعد مزجه بالعسل فإنه يسهل خروج البلغم ويخفف من تهييج الشعب التنفسية، وإذا أخذ مع العشاء فإنه يمنع التغرق الليلي ذي الرائحة المكروهة.

وكما قلنا سابقاً، فإن الاستفادة من المميزات الواسعة للملفوف لا تتحقق بالنسبة للجميع، فهناك من لا تقبله أجهزتهم الهضمية، ولكن الأغلبية الساحقة من ذوي الأجسام السليمة يستطيعون تناوله. . فبالنسبة للأطفال، ننصح بإعطائهم الملفوف يومياً، وخاصة الذين يتغذون عادة بحساء الحبوب، لأن الليزين الموجود في الملفوف يساعد أجسامهم الغضة على الاستفادة من البروتئين الموجود في الأغذية المحضرة على شكل دقيق.

أما المراهقون، فالملفوف يوصف لهم لأكثر من سبب، فأولاً لأن الليزين عنصر مباشر يساعد على النمو، وثانياً لأن ما فيه من كلس وفيتامينات يلبي جانباً كبيراً من حاجات أجسامهم الآخذة في النمو.

ويوصف الملفوف أيضاً للمصابين بالقصور الكلوي والوذمة، والحين (أي تجمع الماء في البطن) لأن غنى الملفوف بالبوتاس يطرد الماء من أنسجة الجسم، والفيتامين (ج) الموجود فيه يقاوم الوهن الناجم عن كثرة التبول.

ومن الضروري للمصابين بأمراض القلب والسمنة والتدرن والمتسممين بالبولة، من الضروري لهؤلاء أن يتناولوا الملفوف لأنه ينشط الكليتين وخاصة إذا أخذوه في الصباح قبل الطعام، وفق نظام يستمر ما بين خمسة عشر يوماً وواحد وعشرين.

وقد اكتشف في الملفوف فيتامين جديد اسمه فيتامين (U) الذي يحدث مفعولاً واضحاً ضد التقرح، كما اكتشفت مادة (الفلوتامين) التي تفيد في علاج الإدمان على الخمر، وهذان الاكتشافان يفسران لنا الرأي الذي كان ينادي به الدكتور «ليبلان» وزملاؤه من أطباء القرن الماضي، بأن للملفوف مفعولاً مؤكداً ضد القرحة، والإدمان على المسكرات.

وبالمقابل: فإن الملفوف خصم غير مستحب للذين يشكون قصوراً كبدياً، أو قصوراً في الكيس الصفراوي، لأن الملفوف في هذه الحالة يزيد حالتهم المرضية سوءًا، ونفس القول يوجه إلى المصابين بالحصيات البولية والنقرس، لأن الملفوف قد يحدث لهم «نوبات» حادة مفاجئة، كما أن «النترات» التي تستخدم في تسميد الأراضي الزراعية تعمل على رفع مقادير حمض «الأوكساليك» الذي قد يسبب لآكلي الملفوف ـ من ذوي الاستعداد ـ نوباً رملية مفاجئة، قد لا تحمد عقباها. ولا بد من الإشارة إلى فقر الملفوف بالمغنيزيوم واليود. فقد أثبت التحليل الكيميائي خلو ملفوف بروكسل من هذين العنصرين.

ونقص اليود يسهل ظهور غدة الدرق وهذا ما يفسر لنا كثرة إصابة بعض القرويين من سكان الجبال بهذه الآفة نتيجة لكثرة استهلاكهم للملفوف. ونقص اليود واضح جداً لدى هؤلاء الريفيين. وقد اكتشف مؤخراً أن الملفوف يتعارض مع تشكل التيروكسين الذي تنتجه خلايا الأجسام الدرقية. . والتيروكسين هرمون يلعب دوره في عملية الاحتراق التي تتم في الخلايا الحية.

وهكذا يصنف الملفوف في عداد الأطعمة المضادة للدرق، فينصح المعرضون للإصابة (بالجدرة) بتجنب تناوله.

فالملفوف النيء، يفتح الشهية إذا ما أخذ قبل الطعام. فالأملاح الزرنيخية وتأثيرها الخفي يحرض الغدد اللعابية والغدد المعدية.

وإذا ما أردنا الإفادة من جميع فضائل الملفوف وغناه بالفيتامينات توجب علينا أن نتناوله نيئاً، ولا بد من مضغ جيد كيما نتوصل إلى تخليص عصبياته المتشابكة في كل ورقة. وبفضل ما يحتويه الملفوف من فيتامين (ج C)، فهو يساعد على مقاومة التعب، كما أنه يقي من الرشوحات المتوقعة. أضف إلى ذلك أنه يساعد على طرد الطفح الجلدي فيُسهم في تجميل البشرة.

والملفوف، بصفته مجدداً للمعادن في الجسم، بما يحتوي عليه من أملاح كلسية ومغنيزية وبوتاسية، فإنه يسهل نمو العظام ويقاوم تقصف الشعر، ويقوي الأظافر.

عصير الملفوف النيء: إذا أخذ كل يوم (على الريق) بمعدل ملعقتين أو ثلاث ملاعق كبيرة، فإنه يعطي مفعولاً واضحاً على التخلص من الدود، ولا سيما بالنسبة لديدان حيات البطن وديدان الحرقوص.

والمصابون بمرض السكري ليس لهم أن يترددوا أبداً في علاج أنفسهم بالملفوف، ففي سنة ١٩٢٣ أجريت أولى التجارب التي أثبتت فائدة الملفوف ومفعوله على كمية السكر في الدم، وقد لاحظ العلماء أن حقن الأرانب بعصير الملفوف يؤدي إلى انخفاض كمية السكر في دمائها. ثم أعطي العصير إلى الأرانب بطريق أفواهها فكانت النتيجة مشابهة. ولقد بلغ من فعالية هذا العصير أنه حفظ حياة كلب بعد أن استؤصلت بنكرياسه مع أنه من المعروف أن أي مخلوق حي ـ إنساناً كان أو حيواناً ـ يموت حالاً عندما تنتزع منه البنكرياس.

ويبدو أن الملفوف يملك مادة مشابهة، في مفعولها للأنسولين الشهير، وتجدر الملاحظة أن هذه المادة السحرية سريعة العطب، لسوء الحظ، وأن الطبخ يفنيها حالاً كما أنه لم يمكن عزلها بعد.

لقد تحدثنا ـ حتى الآن ـ عن الحالات التي يؤكل فيها الملفوف، وهو نيء.. فهل معنى ذلك أن تلك هي الحالة الوحيدة التي يجب أن يؤكل فيها الملفوف؟..

لا، بالطبع.. بل إن تناول الملفوف، في غير حالة العصير أو التخليل يجعلنا نوجه الاهتمام بعناية إلى أن اتقاء المحاذير التي تجعل البعض ينفر من تناول الملفوف يوجب تناوله مطبوخاً، فهو ـ عموماً ـ صعب الهضم، فإذا أضيفت إليه البيكربونات ـ أثناء الطبخ ـ غدا أسهل هضماً. أما الذين لا يحتملون طعمه الحاد، فإن بإمكانهم اللجوء إلى طريقة أخرى، هي وضع قطعة كبيرة من لب الخبز في مصفاة توضع في نفس وعاء الطبخ، فإن

من شأن هذه القطعة أن تمتص الطعم الحاد للملفوف، وكذا رائحته التي لا يحبها البعض.

ويعمد الإنكليز إلى طهو الملفوف للذين لا تستطيع معدهم هضمه، على الطريقة التالية:

ـ تؤخذ ملفوفة غضة وتقطع حتى القلب على شكل خطين متعامدين (+) ثم توضع في إناء وتغمر بالماء وتملّح، ثم توضع على النار لتغلي مدة عشر دقائق، ثم يستبدل الماء بآخر مغلي سلفاً، ويوضع الإناء على نار خفيفة لمدة نصف ساعة تقريباً ثم يوضع الملفوف في طبق، وتضاف إليه بعض الخضار والزبدة المذابة.

إن الملفوف المسلوق مفيد جداً في حالات فقر الدم وداء النقطة وداء المفاصل وفساد الدم.

ويقدم «ليكليرك» هذه الوصفة للاستفادة من الملفوف بطريقة أخرى:

ـ اختر ملفوفة حمراء غضة، ثم اقطعها ـ بأوراقها وأضلاعها ـ وضعها في منشفة لعصرها ثم ضع مثل وزنها مقداراً من العسل، واغل الاثنين معاً مع إزالة الرغوة المتصاعدة من المزيج باستمرار ومتى انقطعت الرغوة، كان معنى ذلك أن المزيج قد نضج.

ويقول «ليكليرك» إن هذه الوصفة مفيدة في حالات الروماتيزما المزمنة بشكل خاص.

ومثل هذه الوصفة، ما نصح به أبيوقراط ـ نقلاً عن كريزيب ـ فهو يقول:

ـ إذا أردت قطع دابر الزحار والديزانتريا فاقلِ أوراق الكرنب بالعسل.

وأخيراً..

فيما يتعلق بالملفوف، يجب أن نتذكر دائماً النقاط التالية:

- ألا نتجاهل الملفوف من قوائم طعامنا على فترات متقاربة.
- أن نختار دائماً ما هو طازج وطري بقدر الإمكان، لأن وضعه في البراد مدة طويلة يجعله قاسياً بعض الشيء.
- أن نسلقه لمدة طويلة، وأن نغير ماء السلق ثلاث مرات على الأقل، مع مراعاة

أن يكون الماء التالي، عند التغيير، حاراً لأن الماء البارد بعد الحار يجعل الملفوف يتصلب

● أن نعنى بمضغه جيداً لتسهيل عملية هضمه.



السبانخ

Epinard

السبانخ، أو السبانغ، هو إحدى خضروات الشتاء المشهورة، ويسمى أيضاً الإسفاناخ، أو الزبانخ. وهو مصدر جيد من مصادر الفيتامين، ومن أكثر الخضروات الشتوية فائدة وقدرة على التغذية.

إن خير أنواع السبانخ هو ذو اللون الأخضر القاتم، الضارب إلى السواد، والطازج الذي يؤكل في نفس اليوم الذي قطف فيه.

وأهم المعادن الموجودة في السبانخ هو الحديد، فهو من هذه الناحية يتفوق على أكثر الخضروات الشتوية. كما يحتوي على الكبريت، والفوسفور، والكلور، والكلس، والنحاس، ولكن الجسم لا يستطيع الانتفاع بالكلس الموجود فيه لأنه يكون في حالة غير قابلة للذوبان.

ويحتوي السبانخ أيضاً على الفيتامينات (آ) و(ب) و(ك)، أما تركيبه العام فهو ٩٢,١٪ ماء، ٢,٥٪ بروتئين، ٠,٣٪ دسم، ٠,٩٪ نشاء، ٠,٧٪ ألياف، ٣,٥٪ رماد. وتبلغ القيمة الحرارية لمائة غرام من السبانخ ٢٢ سعراً حرارياً.

من الضروري الاحتفاظ بماء السبانخ عند طهوه، لأن هذا الماء يحتوي على معظم الفيتامينات والأملاح الموجودة في أوراقه، وفي حالة صنع الفطائر من السبانخ يفضل أن تفرك فركاً بدلاً من أن تسلق، وإذا أضيف إليها بعض التوابل كحب الكزبرة، والرمان الحامض والجوز وقليت بالزيت ووضعت داخل العجين، فإن الفطائر الناجمة عن ذلك تعتبر غذاءً ممتازاً وخاصة للأطفال.

ويقول ابن سينا: إن السبانخ يفيد في حالات أمراض الصدر، نيئاً أو مطبوخاً، كما يفيد عصيره المحلى بالسكر في علاج اليرقان والحصيات البولية وعسرة البول.

يفيد السبانخ، كذلك، المصابين بالحميات، والناقهين، وفي أوجاع الحلق والنزلات الدائمة، وإن أكلة «البوراني» التي يعتبر السبانخ مادة رئيسية فيها مفيدة جداً من الناحية الغذائية.

هذا، ومن المستحسن عدم تناول السبانخ إذا ظهرت البذور بين أوراقه.

آذان الجدي

Plantain

نوع من النباتات المهضمة، والمسكنة للآلام وخاصة في حالة أمراض الكبد، والاستقساء، وتباع الحبوب المصنوعة منه كعوامل ميكانيكية للإمساك تعرف تحت اسم «بسيليوم».

يستعمل آذان الجدي أيضاً في علاج الزحار، والقولنجات الكبدية، والكوليرا، وأمراض المعدة، ويمكن أن يصنع منه مغلي مطهر بإذابة ثلاثين غراماً منه في ليتر من الماء، ثم ينقع حوالى نصف ساعة ثم يشرب في يوم أو يومين.

السلــق

Poirée — Bette

عرف السلق منذ زمن بعيد، ويقال إن الملك «شارلمان» الذي عاصر هارون الرشيد كان من محبيه، وإنه أمر بزرعه في بساتينه.

يشبه السلق زميله السبانخ من حيث غناه بالمعادن، وخاصة الحديد، والكلس، وكذا بالفيتامينات (آ) و(ج) و(ك).

يوصف السلق للمصابين بفقر الدم، نظراً لما يحتويه من حديد، وقلما يطبخ وحده، إذ يستفاد منه مع بعض الأطعمة الأخرى، كما يصنع منه نوع من المقبلات المتبلة بالثوم واللبن، فهو في هذه الحالة يساعد تلك الأطعمة على إكمال محتواها الغذائي.



والسلق مادة ملينة، ويقال إنه يسكّن القولنج، ويمنع الغازات، كما تستعمل أوراقه كمضادات للجروح السطحية إذ تسكّن آلامها، أما إذا سحقت هذه الأوراق فإنها تستعمل كمراهم للجروح المتقيحة المؤلمة.

الجرجير

Cresson de fontaine

للجرجير أسماء كثيرة.. فهو يسمى أيضاً «القرّة»، وحُرف الماء، وغنام، وكلها كناية عن نبات متواضع الثمن، اعتادت ربات البيوت عندنا أن ينظرن إليه باستخفاف، بل وبازدراء، غير عالمات بما فيه من فوائد.

والمعتقد أن الجزيرة البريطانية هي المنبت الأصلي للجرجير، منها انتشر في الدنيا، لينبت برياً على حوافى الأنهار والمستنقعات الجارية.



يبلغ ارتفاع نبتة الجرجير ما بين ١٥ و ٢٥ سنتيمتراً، أكثرها مغمور بالماء، وأوراقه غليظة ذات أطراف ملساء غير مسننة، خضراء اللون، ذات عصارة غزيرة، وذات نكهة وطعم محببين. وهناك عدة أنواع منها.. النوع المر، والهندي، والبستاني، والمكسيكي. ولها أزهار في رؤوس فروعها توشيها أكياس غبار الطلع صفراء اللون. وهذا اللون هو الذي يميز الجرجير «العذب» عن الجرجير «المر» الذي تكون أكياس غبار الطلع فيه

بنفسجية اللون، وهذا النوع الأخير من الجرجير ذو طعم لاذع وليست فيه أية فائدة.

يحتوي الجرجير على مادة خردلية القوام، ومقادير ضئيلة من الفيتامين (ج) وعلى اليود والكبريت والحديد.

يفيد الجرجير في إنبات الشعر بعد سقوطه بسبب إحدى الحميات، وفي هذه الحالة يمزج مقداران متساويان من عصير الجرجير والكحول النقي مع شيء من أوراق الورد (لتحسين الرائحة) ويدلك به جلد الرأس مرة في اليوم.

كما يستعمل مسحوق أوراق الجرجير في علاج الحروق، فتضاف إليه بصلة متوسطة الحجم وبعض ثمار الفريز، ويطبخ هذا الخليط بزيت الكتان ثم يصفى وهو ساخن بقطعة من الشاش ويوضع على المنطقة المصابة.

ولا تقتصر فوائد الجرجير على ما ذكرنا، بل يستفاد منه كعلاج لتنقية الدم، ولمكافحة داء الحفر، وبعض الأمراض الجلدية المزمنة، والروماتيزما. وهناك اعتقاد بأن له أثراً - وإن يكن ضئيلاً - في خفض كمية السكر في بول المصابين بالسكري وفي الإصابات الرئوية، كما ينظف الصدر من القشع (البلغم)، وينصح المدخنون بتناول عصير الجرجير في حالة إصابتهم بالتسمم بالنيكوتين.

ويؤخذ الجرجير كمادة هاضمة ومدرة للصفراء والبول، وكذا في حالات الطمث، الأمر الذي يجعلنا ننبه الحوامل إلى ضرورة تحاشيه في فترة الحمل.

ويمكن الاستفادة من أوراق الجرجير بتجفيفها وصنع حساء منها يؤخذ يومياً مرتين أو ثلاثاً، لتحقيق الفوائد السالفة، علماً بأن الجرجير الطازج أكثر فائدة من الجرجير المجفف.

بقي أن نقول إن فوائد الجرجير وميزاته لا تبرر الإفراط في استعماله لأنه في هذه الحالة يعطي مردوداً عكسياً، إذ يسبب اضطراباً في الهضم وحرقة في البول، ويجب على الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية أن يتحاشوا استعمال الجرجير كلية.

الفصة (البرسيم)

Trèfle d'Alexandrie

وتسميها العرب الفصيفصة إذا كانت غضة خضراء، والقت إذا كانت يابسة. وأوراقها تحتوي عنصراً مر الطعم مقوياً، ويعطى مغليها أو منقوعها لمعالجة الصداع هضمي المنشأ، ولعسرة الهضم العصبية.. تستعمل في الطب صبغتها بمقدار عشر قطرات قبل كل طعام كما تستعمل خلاصتها من غرام إلى غرامين يومياً.



من الغريب حقاً أن ننظر إلى الفصة (البرسيم) نظرتنا إلى طعام مقتصر على الحيوانات وحدها، دون أن يكون لنا أي مبرر في هذه النظرة، فالواقع أن الفصة - مثلها مثل أي نبات آخر - يمكنها أن تحقق للإنسان فوائد جمة. فهي تحوي من الحديد العضوي الخالص ما لا نستطيع إدراكه بتناول الحديد المحضّر في المعامل والذي ليس - في الحقيقة - إلا برداة الحديد، التي يجد الجسم صعوبة في هضمها.

وبالإضافة إلى الحديد، فالفصة تحوي على الكالسيوم بنسبة تفوق ما هو موجود في الحليب، فإن مقدار ربع كيلو من الفصة يعطينا من الكالسيوم مقداراً لا نحصل عليه إلا بتناول كيلو كامل من الحليب، ونظراً لكون الفصة نباتاً أخضر اللون، فهي ـ إذن ـ غنية بالكلوروفيل الذي يفيد في امتصـاص روائح الجسم، كما أن ما فيها من الفيتامينات يفوق ما في البندورة والسبانخ. وإلى الفصة بالذات يعزو العلماء القوة التي تتمتع بها الخيول والبغال، والحيوية التي تتميز بها الأرانب.

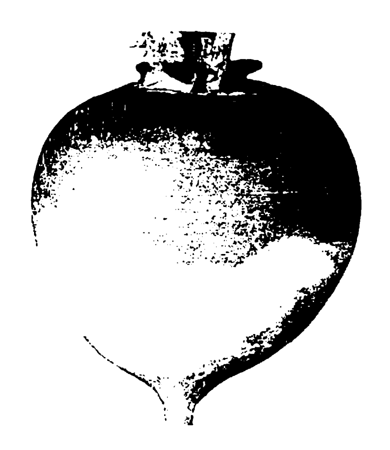
إن بالإمكان طبخ الفصة ـ شريطة أن تكون غضة ـ مثلما تطبخ السبانخ، كما يمكن أن تدخل في السلطات كمشهٍ ومقوٍ في آن واحد.

فلماذا ـ يا ترى ـ نهمل الاستفادة من هذا... الغذاء؟..

الشوندر

Betterave

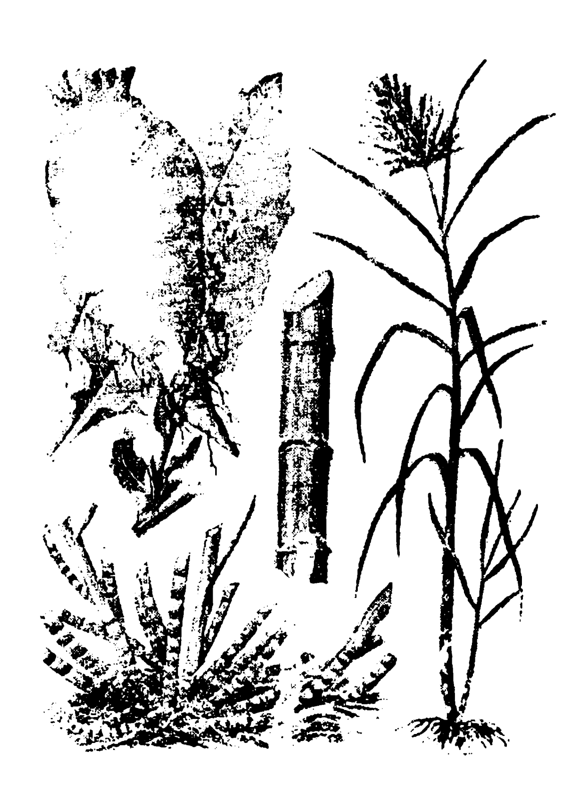
لقد عرف الإنسان الشوندر (أو الشمندر) قبل الميلاد بزمن طويل، وكتب في خصائصه وفوائده بعض أطباء الإغريق. وهو اليوم يعتبر المادة الرئيسية الثانية في صناعة السكر (بعد قصب السكر) كما يستفاد منه في صناعة الكحول.



والشوندر نبات ذو جذر درني، يحتوي على ٨٩,٨٪ من وزنه ماء، و ٥,٥٪ ألياف، و ٢,١٪ رماد، والباقي مواد معدنية وسكاكر. أما المواد المعدنية التي يحتوي عليها فهي الكبريت والبوتاس والكلس والفوسفور والحديد والنحاس. والشوندر نوعان: أحدهما أبيض (فضي) هو الذي يستخدم في صناعة السكر، والثاني عادي وهو الذي يستهلك مسلوقاً على نطاق واسع في أيام الشتاء، وخاصة في الصباح، كما يصنع منه

مخلل يضاف إلى طبق المشهيات، وهناك نوع من المشهيات يصنع من الشوندر المسلوق واللبن والبقدونس.

هذا، ومن المستحسن عدم تناول الشوندر المسلوق مع الأطعمة الأخرى، لأنه صعب الهضم بعض الشيء، وقد يتسبب في إرباك الهضم إذا تناول الإنسان منه كمية كبيرة.



الكوسا

Courgette

ويسمى بالعراق «شجر».

مع أننا اعتدنا أن نصنع من الكوسا إحدى أكلاتنا الفاخرة الدسمة، فإن قيمة هذا النبات الغذائية ضئيلة جداً تشبه قيمة الباذنجان تقريباً، ونزيد نحن الأمر سوءاً عندما نختار الثمار الصغيرة من الكوسا مع أن هذه الثمار أقل في فوائدها الغذائية من الثمار الكبيرة.

تحوي الكوسا الناضجة على ٨٩,٩٪ من وزنها ماء، و ١,٣٪ بروتئين و ٠,٣٪ دسم، و ٧,٧٪ مواد نشوية، و ١,٣٪ ألياف، و ٠,٨٪ رماد، ومن المعادن: الكبريت والفوسفور والبوتاس والكلس والحديد والمغنيز.

وقد تحدث بعض الأطباء العرب عن الكوسا، فوصفها ابن البيطار بأنها «غذاء رطب، انحداره إلى المعدة سريع»، وقال عنها الرازي إنها: «غذاء بارد مولد للبلغم، وهو من طعام المحرورين يطفىء ويبرّد ويسكن اللهيب وينفع ضد الحميات»، وقال آخرون إن الكوسا ملينة مدرة، مسببة للقولنج والرطوبة وضعف المعدة.

الفطر

Champignon

نادرون هم المحبون للطعام الجيد الذين لا يؤثرون الفطر ويحبون أن يروه على مائدتهم، وإذا شئت الدقة: بعض أنواعه، لأن الفطر أنماط وأضراب بعضها لذيذ جداً وبعضها عادي لا يرغب النهمون فيه كثيراً.

ولكننا لا ننصح لمحبي الفطر أن يأخذوا كل ما تقع أيديهم عليه من هذا الغذاء لأن الفطر مثل الصيد بعضه جيد وبعضه يحسن تجنبه.

إن الفطر، خلافاً لأكثر الخضار، غني بالمواد الآزوتية وهو قادر إلى حد ما أن يعوض عن اللحم.. ويحتوي الفطر أيضاً على فيتامينات وعلى أملاح معدنية. إذن ليس ثمة شك في أن لهذا النبات قدرة غذائية مؤكدة.

والفطر إذا أخذته يد طاه ماهر صنعت منه أطباقاً لذيذة، ومن هنا وجب التنبيه إلى أن اللذة في الطعام ليست كافية وحدها.. وفي الفطر يجب الانتباه إلى حقيقتين اثنتين:

ـ بعض أنواع الفطر سامّ، ودرجة السمّيّة تختلف باختلاف النوع، فقد تصل في بعضها إلى درجة الموت على الرغم من تقدم الطب الحديث.

ـ ليس ثمة طريقة أو نصيحة أو خبرة تعيننا على التمييز بين السيء من الفطر والحسن.. ولذلك وجب الحذر الشديد والخبرة الطويلة.

الطريقة المثلى في التحضير:

• قشّر الفطر واغسله جيداً بماء أضيف إليه قليل من عصير الليمون. ارفعه على النار حتى يغلي خلال دقيقتين في ماء أضيف إليه عصير الليمون كذلك.

مقبلات: خذ ٣٠٠ غرام من الفطر وقشّره وانقعه في عصير الليمون حتى يصبح أبيض ثم افرمه فرماً ناعماً.

إقل الفطر من بعد بقليل من الزبدة.

اسلق بيضتين وقشرهما ثم ارفع الفطر عن النار ودعه يبرد، ثم اخلطه مع البيض وضع قليلاً من البقدونس وأضف ملعقتين كبيرتين من الكريما الطازجة، واخلط الجميع وملّحه وبهّره.

ضع الجميع في مكان رطب ساعات قبل الطعام.

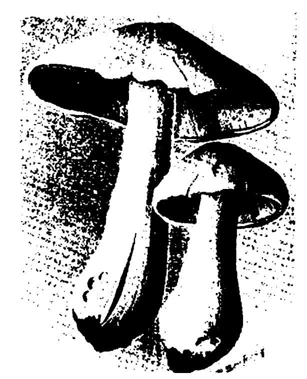
وهو نبات يتميز ـ كالأشنيات البحرية ـ بفقدانه لمادة الكلوروفيل الخضراء والأوراق الخضراء، وله عدة أنواع تربو على مائتي نوع، أما تركيبه فكما يلي:

ماء	٩٠,٨٠	مواد نشوية وسكرية	٠,٧٢
مواد آزوتية	٤,٤٠	سللوز (ألياف)	٢,٩٦
مواد دهنية	٠,٥٦	رماد	١,٣٦

من هنا يتضح لنا بأن للفطر قيمة غذائية لا يستهان بها إذا ما قورن بالخضار. وهو يشكل في بعض البلاد مورداً غذائياً أساسياً كالنمسا مثلاً التي اعتمدت عليه في الفترة التي عقبت الحرب العالمية الثانية.

ثمة أنواع من الفطر طيبة المذاق غنية بالغذاء وأخرى سيئة المذاق سامّة تسبب اضطرابات في أجهزة الهضم وقيئاً. ومن المسلّم به أن التسمم بالفطر غير موجود لأننا لم نعتد على تناول الكثير من أنواعه، ولم نعتد قطافه من الغابات.

إن بعض أنواع الفطر يجب ألا يظل فترة طويلة بعد قطافه، لأنه ينقلب إلى نباتات قاسية صعبة الهضم.

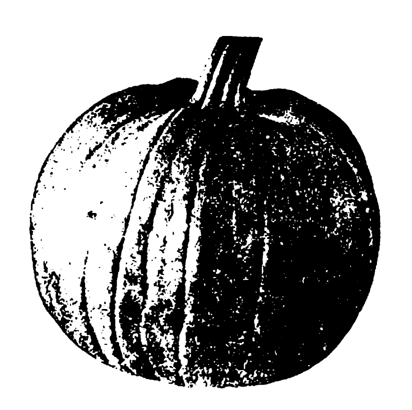




اليقطين

Citrouille

اليقطين أو القرع، نبات ينتسب إلى فصيلة الكوسا نفسها، وهو يفوقها في قدرته الغذائية، لأنه مصدر جيد للفيتامين (آ) ويحتوي على ٩٠,٧٪ من وزنه ماء، و ٠,٢٪ دسم، و ١,١٪ بروتئين، وعلى ٦,٤٥٪ مواد نشوية، و ١,٧٣٪ رماد، كما يحتوي على الحديد والكلس بمقادير أعلى مما هو موجود في الكوسا. وأهم ما يستفاد من اليقطين، تناول بذوره لطرد الدودة الوحيدة من الأمعاء.



أما طريقة الاستعمال فهي كما يلي:

يؤخذ مقدار ٣٠٠ غرام من البذور اليابسة (الجافة)، تنظف ثم تسحن كما يسحن الثوم وتمزج بثلاثة كؤوس من الماء مع خمسين غراماً من العسل أو المربى. يؤكل المزيج على دفعات خلال ساعة واحدة شريطة أن تكون المعدة فارغة. وبعد ثلاث ساعات يعطى

مسهل ملحي (سولفات الصودا أو ملح إنكليزي) وبعد نصف ساعة أخرى يستعان بحقنة شرجية.

وإذا كان المراد معالجة طفل دون الخامسة من عمره فمقدار البذور لا يتعدى المائة وخمسين غراماً.

أما إذا كانت بذور اليقطين غضة غير يابسة وغير قاسية، فلا تسحن طبعاً بل يضاف إليها كأسان من الماء وتوضع في حمام مائي ويترك الماء حول الخليط يغلي مدة ساعة ثم يبرد ويصفى ويعطى للمصاب.

الخس

Laitue

كان قدماء المصريين يرسمون إلّه التناسل عندهم ممسكاً بالخس، دلالة على ما بين الاثنين من علاقة وثيقة أثبتها الطب الحديث، والخس من نباتات العائلة المركبة ويعتبر رمزاً للخصب والنماء، وهو على أنواع كثيرة منها الإفرنجي، والخس الضارب إلى الحمرة، والخس الدهني.

ينمو الخس في فصل الربيع، وتستعمل أوراقه كمادة أساسية في السلطات، وأحياناً يطبخ مع اللحم والأرز، وهذه الأوراق نفسها كان الجنود الرومانيون يدخنونها بعد تجفيفها، ولعلهم اكتشفوا ما في الخس من خواص مهدئة للأعصاب.

وأوراق الخس غنية بالفيتامين (آ)، كما تحتوي على الفيتامين (ب١)، (ج)، كما يحتوي الخس الدهني على مقادير عالية من الفيتامين (هـ).

يحتوي الخس على ٠,٢٪ من وزنه مواد دهنية، وعلى ٢,٢٪ مواد بروتئينية، و ٠,٩٪ مواد كربوهدرونية، ويشكل الماء ما تبقى بعد هذه المقادير. أما القيمة الحرورية للخس فضئيلة جداً لا تتجاوز عشرين سعراً ولكنه غني ببعض المعادن وخاصة الكالسيوم والفوسفور والحديد.

وقياساً على ذلك، فتناول الخس يقوي البصر والأعصاب، ومن الغريب حقاً أننا اعتدنا تناول ساق ورقة الخس دون الورق نفسه مع أن الفائدة الحقيقة تكمن في ذلك الورق الذي يتعرض لتأثيرات أشعة الشمس التي تغني محتواه من الفيتامينات. وهكذا فالأوراق الخارجية من الخس أكثر فائدة من الأوراق الداخلية، كما أن احتواء الأوراق الخضراء على مادة الكلوروفيل يعتبر سبباً آخر في ضرورة الاستفادة منها، لأنها تمتص الروائح من الجسم، ونحن ننبه الذين اعتادوا على تناول الثوم والبصل بأن تناول أوراق الخس كفيل بأن يذهب الرائحة التي يسببانها.

ويستفاد من أوراق الخس في مكافحة الإمساك المزمن نظراً لاحتوائها على الألياف السيللوزية التي تساعد الأمعاء في حركاتها الاستدارية، وكذا يفيد الخس في ترطيب الجسم، وفي الإدرار وخاصة بالنسبة للمصابين بالنقرس والرمال البولية.

إن السبب فيما يعرف عن ميل من يتناول الخس إلى النوم وهدوء الأعصاب هو وجود مادة تدعى «تراليرس» ذات خصائص منومة ومهدئة للأعصاب، كما أن وجود الفيتامين (آ) الذي يعدّل من فعل الغدة الدرقية يساعد آكلي الخس على التخفيف من تأقهم وتحسسهم العصبي.

على أنه من الضروري جداً أن نلفت الانتباه إلى أن كل ما في الخس من فوائد ومنافع، يتضاءل أمام الخطر الذي يسببه، بنقل العدوى بالديزانتريا والتيفوئيد، فالخس يسقى عندنا بالمياه غير النظيفة التي تكون محتوية لأكياس الديزانتريا وبيوض الديدان وجراثيم التيفوئيد، ولذا فلا بد من توجيه الاهتمام التام إلى غسل أوراق الخس ورقة ورقة وبعناية تامة، فليس ضرورياً أن نحافظ على شكل «الخسة» ما دمنا مهددين بأن تنقل إلينا تلك الأمراض المزعجة الخطرة. ومن المفضل ألا تتناول الخس قبل أن تضعه في محلول البرمنغانات لمدة نصف ساعة، لقتل كل الجراثيم الموجودة فيه، وعندها تستطيع أن تفيد وعائلتك من خواص الخس المهدئة والملينة والملطفة.

النـعنـاع

La menthe

لقد عرف الصينيون استخدام أوراق النعناع في العلاج منذ آلاف السنين، ويدعونه باسم «بو ـ هو». وقد استخدمه الصينيون في معالجة أمراض المعدة والتهابات الجهاز الهضمي وضد الصداع. ودخل النعناع أوروبا في القرن السابع عشر وصارت تزرع الأنواع المتعددة منه. ويستند تأثيره على وجود الزيوت الطيارة فيه، وهي حسنة الطعم والرائحة في نفس الوقت.

ويشتمل الزيت الطيار في أوراق النعناع على المنتول الذي يدخل في الكثير من المستحضرات بسبب جودة طعمه وخاصية التلطيف والتبريد المتوفرة فيه. وقد صار يستخدم أيضاً في صناعة السجائر ويضاف إلى التبغ بعد استخراجه من أوراق النعناع بتجميدها وضغطها.

ولأوراق النعناع التأثيرات الهامة التالية:

ـ تنشيط عمل حويصلة المرارة والكبد.
ـ منع تفاعلات التفسخ غير المستحبة في المعدة.
ـ تخفيف شدة حساسية غشاء المعدة المخاطي.
ـ رفع التشنجات وتوليد الغازات المعوية.

ويمكن استعمال النعناع كشاي حسن الطعم كالبابونج تماماً. ولا يجب غلي أوراق النعناع أثناء توضيب الشاي منه بل يجب صب الماء الحار عليها. كما ويجب شرب شاي النعناع على جرعات قليلة لكي تحدث مفعولها المطلوب وتؤثر على غشاء المعدة المخاطي.

الرشاد

Cresson

ويسمى أيضاً «البقدونس الحاد» وهو يشبه الجرجير في تركيبه ومفعوله وطعمه، وهو يؤكل من غير طبخ. ومن الضروري ألا يضاف إليه الملح للاستفادة من خواصه الطبيعية، وخاصة إذا أخذ على شكل سلطة مؤلفة منه ومن الجرجير والطرخون والزيت والثوم والليمون.

يعتبر الرشاد فاتحاً للشهية، ومسهلاً للهضم، كما تفيد مادة الكلوروفيل الموجودة فيه في امتصاص الروائح من الجسم.

الكراث

Poireau

لا شك في أن الكاتب الفرنسي الكبير «أناتول فرانس» قد غمط الكراث حقه عندما أسماه «هليون الفقير». والواقع أن هذا النوع من الخضار، رغم رخص ثمنه، يستطيع، إذا ما أعد إعداداً جيداً، أن ينافس الهليون على صعيد التغذية وأن يتفوق عليه إلى مدى بعيد في مجال الاستشفاء بما يحتوي عليه من غنى بالعناصر النشيطة التي لا بد منها للصحة.

والكراث، كالهليون، يحتوي على الفيتامينات والحديد والمنغانيز والفوسفور، بيد أنه يشتمل أيضاً على أملاح معدنية أخرى (الكلسيوم والمغنيزيوم والبوتاس والسودا والكبريت والجير)، وكذلك على خلاصة الـ Sulfo-Azotée وعلى الكلوروفيل واللعابين (Mucilage)، والسللوز أو سكر الخشب، أو أنه مخزن حقيقي للعناصر ذات الفائدة القصوى لوظائف الجسم المختلفة ولحسن قيام الأعضاء بها.

وأولى الفضائل التي تسند إلى الكراث هي تأثيره النافع على الأوتار الصوتية والجهاز التنفسي المرتبط بها.

يروي المؤرخ «بلين» أن «نيرون» الأمبراطور الروماني الذي كان يحسب نفسه فناناً، كان يختص يوماً في الشهر لا يأكل فيه غير الكراث لكي يحسن صوته، إلا أن «بلين» لا يوضح لنا ما إذا كانت هذه الحمية الخاصة قد أعطت فعلاً النتيجة المتوخاة. ولكن ما هو أكيد هو أن أنواع الحساء التي يدخلها الكراث موصوفة الآن ضد البحة والسعال اللذين يصاحبان أمراض الشتاء المختلفة التي يتعرض لها كل واحد منا.

والأكيد أيضاً أن هذه الخضار تقوي دفاعنا الطبيعي المهدد بالاعتداءات الفصلية أو الجرثومية لأنه يعطينا الفيتامين (ب) وهو عنصر التوازن العام، والفيتامين (ج) الثمين في مقاومة حالات الأنتان (Infectieux) والتعب.

ومع ذلك فإن أجل خدمة يقدمها الكراث إلى الإنسان هي في الجهاز الهضمي.

فهو مقبل - وبهذه الصفة نجده ماثلاً في كتب الطب التي ترجع بتاريخها إلى عدة قرون. وهو سهل الهضم، فإذا ما صنع منه حساء استطاعت أكثر المعد الحساسة تقبله وهضمه دون أن يسبب لها أي تقبض كالذي تبديه حيال غيره من الأطعمة. زد على ذلك أنه يريح المعدة وينشطها، واختماره يسهل عمليتي الهضم والامتصاص. أما ما يحتوي عليه من كبريت فيقاوم التخمرات العفنة.

أما سكر الخشب الذي يكثر في الكراث، واللعابين (Mucilage) أيضاً، فإنهما يقومان بتنظيف الأمعاء تنظيفاً شاملاً، فالعنصر الأول يجرف أثناء مروره في الأمعاء جميع ما يكون قد تخلف فيها من فضلات الطعام، بينما يعمل العنصر الثاني في طرحها خارجاً، ومن هنا ظفر الكراث بشهرته - التي لا شك فيها - بصفته مليناً لطيفاً وطبيعياً.

وفضائل الكراث لا تتوقف هنا. فهو يقاوم فقر الدم لأن ما يحتوي عليه من الحديد ينشط توالد وعمل الكريات الحمراء. وهو يقوي العظام والجلد بفضل ما يضم من الجير والكلس. كما أنه ينشط الجهاز العصبي بما يحمل من مغنيزيوم.

والكراث موصوف في أمراض تصلب الشرايين والروماتيزما والنقطة «داء الملوك» والتهابات الكلى والمثانة والسمنة لأن ما يحتوي عليه من خلاصة الـ Sulfo-Azotée يضعه في مصافّ أفضل مدرّات البول التي وضعها الله في الطبيعة بتصرفنا.

وغنى الكراث بالأملاح القلوية يبلغ درجة جعلت بعض الباحثين لا يترددون في القول إن المعالجة بالكراث لا تقلّ نفعاً عن المعالجة بمياه «فيشي» المعدنية.

إلا أن أهم ميزة في الكراث هي أنه يقدّم إلينا، في فصل الشتاء، عنصراً لا غنى عنه على ندرته في الأشهر الباردة، ألا وهو الكلوروفيل.

وقد دلت الأبحاث العلمية أن الورقة، هذا المختبر البيوكيميائي الضخم الذي يغذيه النور، يملك قيمة بيولوجية رفيعة، فهي، من ناحية، توفر عناصر في تطور التوالد أي أنها تكون أسهل امتصاصاً، كما أن الكلوروفيل يعتبر، من ناحية ثانية، منشطاً فعّالاً للتبادل الغذائي، جدير بتسهيل عملية استخدام المواد الغذائية المبتلعة، كما أنه، في الوقت نفسه، منشط لقدرة العضلة القلبية.

فحذار من تبديد مادة على مثل هذه القيمة: احتفظوا دائماً بالأوراق الخضراء للكراث، وإذا كنتم من أصحاب الحدائق، تشبهوا بالفلاحين الذين يكتفون، بدافع من الاقتصاد أو الحكمة، بقطع أوراق الكراث لصنع الحساء ولا يقتلعون الكراث كله إلا عندما يريدون طهو طبق منه أو إذا ما رأوه أوشك أن يبرز.

الأزهار... والغذاء

Les fleurs et la nutrition

صحيح أن للأزهار ـ في اعتقادنا ـ مهمة إمتاع أنظارنا وأنوفنا بشكلها الجميل وروائحها الزكية، إلا أن لها فوائد غذائية وعلاجية مرموقة، أقرّ بها العلم الحديث، وعمل جاهداً لاكتشافها واحدة واحدة في سعيه إلى الاستفادة من كل ما وضع الله في الطبيعة للناس من هبات.

إن طلع الأزهار، وهو الغبار المخصب في الزهرة، يحتوي على عدد غير قليل من الفيتامينات والعناصر المعدنية وغيرها، كفيتامينات المجموعة (ب)، وفيتامين (آ)، وخمائر الدياستاز، وأشباه اللحوم، وأشباه السكاكر، والبروتئين، والحموض الآمينية، والعناصر المعدنية الدقيقة.

لقد تبين أن إضافة غبار الطلع ـ مهما ضؤلت كميته ـ إلى الطعام، يساعد الجهاز الهضمي على تمثل الطعام بصورة جيدة، فهذا الغبار ينظم الوظائف المعوية، ويكافح الإمساك، ويزيل التسمم، ويقوي الأمعاء، وقد استعمل بنجاح تام في حالات فقر الدم وتأخر النمو لدى الأطفال.

ولا تقتصر فوائد الأزهار على ما فيها من غبار الطلع وحده، بل إن أجزاء الزهرة الأخرى: التويج والمدقة (أي عضو التأنيث في الزهرة) تضم أيضاً ثروات غذائية، منها طلائع الفيتامين (آ) الموجودة في أصبغة الزهرة.

إن إضافة العطور المأخوذة من الأزهار إلى بعض الأطعمة، ليست فائدتها مجرد تحسين رائحة هذه الأطعمة، وإنما هناك فائدة أهم وأكبر، هي تعقيمها، فنحن أخذنا هذه العادة عن أجدادنا الذين كانوا يعتمدون على الأزهار في وصفاتهم الطبية، ولذا فإن إضافتهم ماء الورد، أو ماء الزهر، وما شابههما ليست غايته الوحيدة هي التعطير.

وليست بنا حاجة إلى الحديث عن الفوائد العلاجية للأزهار، فكلنا يعرفها ويلجأ

إلى «الزهورات»، وخاصة في حالات السعال، وبعض أمراض البرد.

إن منقوع الأزهار ـ أو مغليها ـ له أثره الفعال في إطفاء العطش وتسكين الألم، وإذا أضيف الحليب إلى أزهار الخوخ المنقوعة، بات ذلك مليناً لطيفاً للأولاد والحوامل. وتفيد أزهار البنفسج والأقحوان وحشيشة السعال كمسكّن للأمراض الصدرية. وفي الحميات الاندفاعية تفيد أزهار الخزامى ولسان الثور في خروج البثور، ولأزهار الرتم والترنشاه قدرة مشهود لها في طرد الحصاة وتسكين آلام المفاصل، أما أزهار البرتقال فتفيد كمهدىء للأعصاب، ومنوّم لطيف للمؤرقين.

على أن بعض الأزهار تتطلب حذراً وخبرة باستعمالها، فإن لها فعالية قوية، كأزهار القمعية والبقم، كما يتسبب غبار الطلع في بعض الرشوحات أو الربو، وخاصة طلع النجيليات الذي يؤذي الغشاء المخاطي، ٠قد يؤدي إلى أزمات تحسسية عنيفة.

إن براعم الخطمي (الختمية) المطبوخة بالماء، تفيد في حالة حكة الفرج والشرج، وفي التهاب القصبات، وهي تهيأ بنفس الطريقة التي يهيأ بها الشاي. أما مغلي أزهار الخبازي فمدر للبول، وملين للأمعاء، ومخفف للسعال. ويفيد مغلي براعم الحور في إعداد مرهم الحور الملطف لنوب البواسير، كما يفيد الورد في تقبيض الجلد والأغشية المخاطية، وخاصة في حالات انتفاخ الجيوب في الأجفان، وفي بعض آفات الفم.

الأطعمة المحفوظة

Les conserves

منذ أيام الحرب العالمية الثانية، ازدهرت صناعة الأطعمة المحفوظة، وظلت تزدهر حتى وصلت إلى مستوى رفيع من الجودة والتقدم، وحتى بات غير قليل من البلاد الراقية يعتمد على الأطعمة المحفوظة في سد حاجتها من الغذاء اليومي، الأمر الذي جعل مصانع الأطعمة تتفنن في صناعتها، وتبتكر أساليب جديدة في التعليب، حتى وصل بها الأمر إلى حد حفظ أكلات مطبوخة وجاهزة للتناول، لا ينقصها سوى الالتهام!.

وكان طبيعياً أن يتجه الاهتمام بالدرجة الأولى إلى تحقيق الضمانة الصحية اللازمة، سواء من حيث خلو الأطعمة من الجراثيم والأضرار، أو من حيث المحافظة على محتوياتها من الفيتامينات والمعادن.. ويمكن القول، بشكل عام، إن هاتين الناحيتين باتتا مضمونتين إلى حد غير ضئيل.. فبعد أن يتم إعداد الأغذية للحفظ، أي بعد غسلها وتقشير ما يحتاج إلى تقشير، وإزالة الزوائد منها، وإضافة الزيت أو الليمون أو الملح إليها، تعرّض الأطعمة لحرارة مقدارها سبعون درجة، فيطرد البخار كل ما في العلب من أوكسجين، ويتم إغلاقها بشكل متقن تماماً، ثم تغمر العلب بماء بارد ثم حار، ثم تعرّض للتعقيم النهائي، ومدة التعقيم تختلف باختلاف مدة نفاذ الحرارة إلى داخل العلب، ففي علبة من الوزن المتوسط تحدث تيارات تسخن محتوياتها بشكل كامل وسريع، أما علبة من محفوظ السبانخ، مثلاً، فإن الحرارة تسري إليها ببطء.

والمعروف أن هناك جراثيم تقتلها أول بادرة من الحرارة، كما أن هناك جراثيم تستطيع مقاومة الحرارة إلى حد عالٍ قد يصل إلى ١١٥ درجة. ولكن هذه الجراثيم تكون أضعف في الأوساط الحمضية، ولذا فإن تعقيم الفواكه أسرع من تعقيم الخضروات، كما أن إيجاد الوسط الحمضي لإحدى الخضروات يساعد على تعقيمها بحرارة أقل، مثال ذلك إن زهرة الملفوف (القنبيط) تحتاج إلى حرارة مقدارها ١١٠ درجات لتعقيمها، أما إذا أضيف إليها عصير الليمون فإن درجة الحرارة المطلوبة تصبح مائة درجة.

إن خطر الجراثيم التي تستطيع مقاومة الحرارة وتدعى «Clostridum Botilinum» هو أنها تفرز سماً زعافاً ضاراً، وهو الذي نسمي أعراضه «بالتزنيخ»، وهذا التزنيخ لا يعني بالضرورة أن تنتفخ العلبة، ولكن أهم أدلته أنه يعطي الطعام رائحة تشبه رائحة الجبن. وقد يحدث التزنيخ من الأطعمة التي يتم إعدادها للحفظ في البيت، إذا لم تعقم كما يجب، وقد سجلت حوادث تسمم كثيرة أصابت الجهاز العصبي لهذا السبب.

إن المواد التي تستعمل للحفظ في العلب يجب أن تكون طرية وغضة حتماً، وأن تكون خاضعة للتحليل العلمي الدقيق.

هل تسيء الحرارة إلى الفيتامينات الموجودة في الأطعمة؟.. الجواب لا.. ولكن «الأكسدة» التي تنشط في الحرارة هي التي تقوم بتخريب الفيتامينات، وهذا التخريب يتراوح بين ١٠ و ٤٠ بالمائة، وهذه النسبة ليست عالية إذا تذكرنا أن الفواكه والبقول التي تستهلك بشكلها الطبيعي في غير مكان إنتاجها، تفقد من فيتاميناتها نسبة قد تصل إلى خمسين بالمائة خلال النقل والتخزين.

كيف تفيد من علب الأطعمة المحفوظة دون الإصابة بمحاذيرها؟.. إليك هذه التعليمات:

● احفظ العلب في مكان معتدل الحرارة، فالحرارة، قد تغير لون الأطعمة وطعمها، أما البرد الشديد فإنه يحفظها سليمة.

● لا تضع العلب في أماكن رطبة أو منداة بالماء، وليس هناك محذور من تناول محتويات علبة نالها الصدأ من الخارج ما دام هذا الصدأ لم يصل إلى داخل العلبة.

● ليس هناك محذور في تناول علب الأطعمة المحفوظة المحدبة (المطعجة) إذا لم يكن فيها ثقب يسمح بدخول المواد إليها. بينما العلب ذات الأطراف المنتفخة لا يجوز تناولها.

● اغسل العلبة قبل فتحها.

● ليس معنى الصفير الذي تسمعه عند فتح العلبة وجود محذور من تناولها، فهو عبارة عن صوت الهواء وهو يدخل إلى العلبة المفرغة من الهواء.

● قد تلاحظ وجود اسوداد داخل إحدى العلب، وقد تحسب أن ذلك معناه وجود فساد في العلبة، ولكن هذا غير صحيح، لأن الاسوداد ناجم عن سلفرة الصفيح بسبب مركبات كبريتية تحررت بفعل الحرارة.

● كذلك وجود لمعان غير عادي داخل العلبة.. إنه بسبب دهان (فرنيش) يدهن به داخل العلبة كيلا يتغير لونه عند تماسّه بالصفيح.

● إن السائل الذي يوجد مع الطعام المحفوظ يحتوي على كثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات الذائبة ولذا لا يجوز أن ترميه... صب هذا السائل أولاً ثم أفرغ محتويات العلبة فوقه.

● خلافاً لما هو معتقد.. إذا تناولت جانباً من محتوى علبة طعام محفوظ، فأبق الزائد في العلبة لأنه لا يفسد في وعائه المعقم كما يفسد في سواه ثم أغلق العلبة وضعها في مكان معتدل الحرارة.

ملاحظات عامة

لقد اعتادت ربات البيوت عندنا ممارسة طريقة بدائية في الطبخ، وذلك بوضع الخضار في مرق اللحم ثم رفع المزيج فوق النار ليبقى ساعات طويلة كي ينضج اللحم، وهذا خطأ. فإن هذه الطريقة تسبب ضياع كثير من فيتامينات الخضار وتخرب المعادن الموجودة فيها، كما تؤدي إلى حدوث تغيير في تركيبها وتقتل طاقتها الحيوية، فالمواد الزلالية تتخثر، والمواد النشوية تتصلب، والمواد الدهنية والمعادن يقتل بعضها بعضاً، والفيتامينات يتبخر الجانب الأكبر منها.

إن الطريقة الصحيحة للطبخ هي سلق اللحم أولاً إلى أن ينضج، ثم سلق الخضار وحدها، ثم إضافة الخضار واللحوم إلى بعضها.

ولا بد من الانتباه إلى ضرورة وضع الخضار مع ماء وسلقها، لأن أكثر المعادن والفيتامينات تكون منحلة في الماء، أما الخضار نفسها فلا يبقى منها سوى مواد تافهة ذات ألياف سيللوزية.

إن مياه الخضار المسلوقة تكون غنية بالأملاح والفيتامين (ب) و (ج) المقويين للأعصاب والجلد ولثة الأسنان، ولذا يجب الاستفادة منها إما بإضافتها إلى الطبخة، أو إعداد حساء (شوربة) منها، تكون غنية بالمعادن والفيتامينات.

وقد اعتادت أكثر ربات البيوت على نقع الخضار في الماء ثم سلقها وهذا ـ أيضاً ـ خطأ. لأن النقع يجعل الفيتامينات والمعادن معرضة للتلف. ويجب الإقلال ـ ما أمكن ـ من نقع الخضار، أو وضعها على النار.

يجب أن نغلي الماء أولاً ثم نضع الخضروات فيه بعد غسلها ـ لا نقعها ـ كما يجب أن نحذر من رفع الغطاء عن الوعاء بين الفينة والفينة لمراقبة النضج، فذلك يؤدي إلى

تأخير النضج وبالتالي إلى إبقاء الخضروات مدة أطول على النار، مما يؤدي إلى تأكسد بعض الفيتامينات وتلفها.

وهناك خطأ آخر نرتكبه بحكم العادة، وهو إضافة بعض المواد الكيماوية إلى الطبخ للإسراع بإنضاجه، فإن إضافة بيكاربونات دو سود (الكربولا) أثناء الطبخ يزيد في تخريب الفيتامينات وفقدانها.

وقد اعتدنا على سلق الكرنب والقنبيط والملفوف، وهذا خطأ لأن هذه النباتات غنية بمعدن الكبريت الذي ينحل في الماء أثناء السلق فتفقد ـ بذلك ـ فوائدها الرئيسية. . ومن الأفضل أن يؤكل الملفوف نيئاً على شكل سلطة يضاف إليها الزيت والليمون، وبهذا نضمن الاستفادة من معدن الكبريت الموجود في الملفوف. . والكبريت ـ كما هو معلوم ـ يقوي الشعر ويكسبه لمعاناً وقوة.

وأخيراً. . فمن الخطأ أن نبتاع كميات كبيرة من الخضار ونخزنها لاستهلاكنا بالتدريج، فإن الزمن يخرب كثيراً من الفيتامينات، فإذا كنا مضطرين لذلك، فيجب أن نحفظ أقل كمية ممكنة من الخضار في مكان رطب ومظلم، فالحرارة والنور عاملان في تخريب الفيتامينات وفقدانها.

الخضار والزحار

تقول الإحصائيات الدولية إن مرض الزحار المزمن (الديزانتريا المكيسة) شائع جداً في أكثر بلاد الشرق الأوسط.

ويبدو الزحار إما في حالات إمساك مستعص، أو بتقلصات معوية تدفع بالمرء إلى دورة المياه دون حاجة ودون نظام، أو بحالة اضطراب هضمي مصحوب بانتفاخ في البطن، وغازات ناجمة عن التخمرات، وقد يتعدى الزحار نطاق الأمعاء إلى الكبد فيبدو فيها على شكل خراجات صغيرة أو كبيرة.

إن سبب الزحار طفيل يشبه «الحجيرة البدائية» ذات الحياة الخاصة، فهذه الحجيرة تتنفس وتتغذى وتسير فترسل باستطالاتها وتبلغ كريات الدم الحمراء والمواد الغذائية، وعند تكاثرها وازديادها بالانقسام في سلسلة هندسية لا نهاية لها تغزو الجسم بأعداد هائلة.. فالحجيرة تنقسم إلى حجيرتين، والاثنتان تصبحان أربعاً، والأربع تصبح ثماني.. وهكذا.

أما مصدر هذه الطفيليات فهو الخضار والفواكه الملوثة، فإن غسل الخضار بالماء وحده لا يكفي لتطهيرها من الطفيليات الزحارية التي لا تراها العين المجردة، التي تختفي داخل الانثناءات.

فإذا ما غاط مريض مصاب بالزحار على ضفة نهر، لوث مياه النهر الذي تنتشر مياهه في المدن والقرى القائمة على ضفتيه، فإذا بالخضار والفواكه التي تغسل عادة بمياه الأنهار، تصبح وسيلة لعدوى كل من يتناول تلك الخضار والفواكه.

وللذباب دوره، أيضاً، في نقل الطفيليات الزحارية، فإن أرجله تحتوي على انتفاخات لزجة تلتقط الطفيليات من المياه الملوثة، أو من المزابل، لتلقي بها ـ بعد ذلك

ـ على أطباق الأطعمة والخبز وكل ما يؤكل ويشرب، كما تنقلها إلى فم الطفل وهو على ثدي أمه.

إن علاجات الزحار منوعة وكثيرة.. فهناك: الأيمثين، والستوفارسول، واليانرين، والباراميب، ولكن الطفيليات بارعة في التهرب من مفعول الأدوية المضادة لها، فما أن تفاجأ بدواء جديد، حتى تتكور وتحيط نفسها بغلاف متين دائري الشكل، تعيش شهوراً داخله، وقد تمتد هذه الشهور إلى سنوات. وهذا ما يطلق عليه اسم «الكيس الزحاري» أو «الديزانتريا المكيسة»[1]. وهكذا فقدت جميع الأدوية التقليدية قدرتها على إبادة الطفيليات الزحارية، حتى كاد الناس ـ ومعهم الأطباء ـ أن يفقدوا الأمل، لدرجة أن بعض البلاد، كالولايات المتحدة، حتمت فحص براز المهاجرين إليها للتأكد من خلوه من الطفيليات الناقلة للزحار.

ولكن دواء جديداً ظهر منذ سنوات، أطلق عليه اسم «الأوريوميسين» انتشى الأمل في القلوب بمفعوله القوي في حالة الديزانتريا المزمنة، فتهافت المرضى عليه غير محترسين من محذوراته، بل وحتى دون الاستعانة بالأطباء، غير عالمين بأن الأوريوميسين يلهب الأمعاء ويؤذيها إذا كان متعاطيه مصاباً بالتهاب الكولون، الأمر الذي يفطن إليه الطبيب فيحدد مقادير العلاج ومواعيده وفق الحاجة.

وسها أولئك المرضى عن حقيقة أخرى، بالغة الأهمية، وهي أن وجود الدواء القاضي على المرض لا يعني أن المريض قد اكتسب مناعة دائمة، ما دامت الأسباب المؤدية إلى الإصابة قائمة، وما دام طعامه حاوياً ـ بسبب ضعف الوقاية ـ على الطفيليات المسببة للمرض، وهكذا يصاب بالمرض من جديد، إما بسبب تناوله خضاراً مسقية بمياه ملوثة، أو بسبب الذباب، أو أي سبب آخر.

فإذا ما ضمن المريض ألا يتناول غذاء ملوثاً بعد شفائه، أمكنه أن يتصور الشفاء الكامل، الأمر الذي لا يتحقق ـ عملياً ـ إلا باتخاذ أسباب الوقاية على مستوى الدولة والمواطنين معاً، فيقضي على الذباب قضاء مبرماً (كما فعلت بلاد أخرى). وتؤمن للخضار والفواكه طرق مضمونة لغسلها وتعقيمها، ويحال بين المواطنين وبين المياه الملوثة، وترش الطرق والشوارع بالمياه النقية فقط.. وبهذا وحده نستطيع أن نأمل بالقضاء على ذلك المرض الذي ينهك قوى المصابين به ويكبد الدولة كل عام ملايين الليرات تصرفها على تدارك أدوية تحقق شفاء مؤقتاً لا فائدة منه، فأنصاف الحلول هنا لا تجدي، ولا بدّ من اجتثاث المرض من أساسه، بوسائل حاسمة.

---

(١) انظر كتاب «طبيبك معك» ص ١٢٣.

القسم الثالث

البطاطا

La pomme de terre

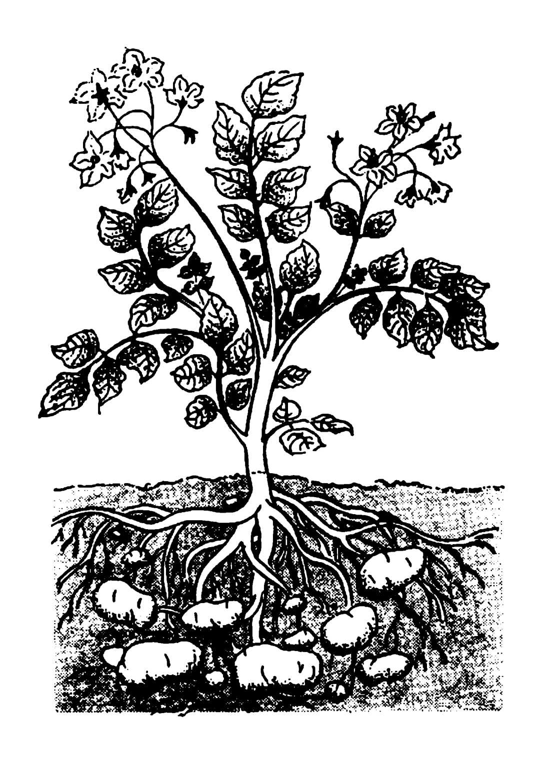
هناك تاريخ طويل يروى عن البطاطا . .

فإذا كان هذا الغذاء الدرني يتمتع في أيامنا هذه بمكانة مرموقة بين مختلف أنواع الأغذية، حتى بات غذاء لملايين البشر، فإن هذا لم يكن حاله منذ بضع مئات من السنين، أو بالأصح خلالها، فقد تعرّض لأقاويل كثيرة، وأوهام لا يحيط بها الحصر، وكلها تتناول كنهه وإمكاناته، فتتهمه مرة بتسميم الأرض التي يزرع فيها، وتلصق به مرة أخرى معجزات وقدرات لا تمتّ إلى الحقيقة بصلة . .

فأول مرة عرف فيها العالم القديم البطاطا سنة ١٥٣٧ . . في إحدى مناطق أميركة الجنوبية . . إذ يروى أن أحد المستعمرين الأسبان جاء هو ورجاله أثناء بحثهم عن الذهب، حتى غزوا أكواخ السكان الوطنيين بحثاً عما يسدون به رمقهم فلم يجدوا سوى جذور مفلطحة ذات لون بني، فطبخوها وتناولوها، فإذا بهم يكتشفون أنها ذات طعم لذيذ . . وتبين لهم أن السكان الوطنيين كانوا يقتاتون دائماً بتلك الجذور التي يسمونها «باربا» . . فأطلق المستعمرون الأسبان عليها اسم «بطاطا» . . وعرف هذا الاسم في جميع اللغات . . ونقلوها إلى العالم القديم . ولكن الناس هناك قابلوها بحذر شديد . . فمرة يقولون إنها مصدر خطر من مصادر الأوبئة، كالجذام والسل والكساح، ومرة يقولون إنها نبات سام . وفي سنة ١٥٨٨ بعث سفير إحدى دول أميركة الجنوبية إلى مدير الحدائق العامة في فيينا سلّتين من البطاطا ونصحه بأن يزرعها، ففعل، وطبخ قسماً منها مع اللحم فأعجبه طعمها، وراح يهدي فسولاً منها إلى أصدقائه ومعارفه في مختلف أنحاء أوروبة ناصحاً إياهم بتجربة هذا الغذاء الجديد بعد زرعه .

وإذا كانت ألمانيا تعتبر اليوم مهد البطاطا، فإن مكانة البطاطا لم تكن كذلك في البداية، بل إن الأمر احتاج إلى تدخل شخصي من الأمبراطور فريدريك الكبير عندما أصدر أمراً حاسماً سنة ١٧٤٤ يجبر المزارعين على زراعة البطاطا واستنباتها في حقولهم

ومزارعهم، على أثر مجاعة حادة شملت ألمانيا كلها، فراح الجنود يجوبون المزارع واحدة واحدة، ويقسرون المزارعين على تنفيذ القرار الأمبراطوري، ولم تلبث البطاطا أن انتشرت في كل أرجاء ألمانيا، وتصدرت موائد الفقراء والأغنياء على السواء.



وكان من بين الأسرى الذين تناولوا البطاطا في معتقلات فريدريك الأكبر صيدلي فرنسي يدعى «أنطوان أوغست بارمانتيه» لم يكد يعود إلى بلاده حتى أبلغ مليكه «لويس السادس عشر» بنبأ النبات الجديد، ونصح له بزراعته في فرنسا، فأقطعه الملك مائة دونم في الحدائق الملكية قرب باريس، وطلب إليه أن يزرعها بالبطاطا، ولم تكد النبتة تظهر براعمها، حتى عمدت الملكة «ماري أنطوانيت» إلى تزيين شعرها ببعض من تلك

البراعم. . واعتمد «بارمانتيه» على نظرية «كل ممنوع مرغوب»، فنثر الحرس حول الحقل الذي زرع بالبطاطا، فكان ذلك سبباً كافياً للناس كي يتوسلوا بكل طريقة ممكنة لسرقة ثمار النبات الجديد وفسوله، وما هو إلا وقت قصير حتى انتشرت زراعة البطاطا في فرنسا كلها، وعندما مات بارمانتيه زرعوا على قبره بعض فسائل البطاطا اعترافاً بفضله في إدخال هذا الطعام إلى بلاده.

ومن الطريف أن البطاطا احتاجت إلى قرنين كاملين من الزمن لكي تعود إلى القارة التي أتت منها، وتنتشر في القسم الشمالي منها، ففي سنة ١٧١٩ رحلت ست عشرة عائلة إنكليزية إلى أميركا، وكان معها أحد القساوسة الذي اصطحب معه بعض حبوب البطاطا، فزرعها في الأرض القاحلة التي سكنها مع زملائه، وتبينت لهؤلاء فائدة ما صنع القسيس عندما داهمهم الشتاء فلم يجدوا غذاء سوى البطاطا التي انتشرت زراعتها ـ من ثم ـ في جميع أنحاء الأرض الجديدة. .

أما في إيرلندا، فقد أدخلت البطاطا لتحل محل الحبوب العادية في التغذية، وبلغ من انتشار زراعتها ونموها أن استطاع الأهلون الثائرون ـ سنة ١٨٤٥ ـ الاختباء في حقولها أثناء صراعهم مع الغزاة الإنكليز، فكانت البطاطا في ذلك العام غذاء أهل إيرلندا الوحيد، ويبدو أن صيف تلك السنة كان بارداً إلى حد أصاب البطاطا بمرض أتلفها وفتك بمحاصيلها، وتكرر الأمر نفسه في الموسم التالي حتى عمت المجاعة البلاد، وفتكت الأوبئة بالأهلين الجياع، حتى بلغ عدد الذين ماتوا في ذلك العام مليون شخص من أصل ثمانية ملايين، وهاجر آخرون إلى أميركا.

وكان لتقدم فنون الزراعة، والقضاء على الآفات الزراعية دوره في ازدهار إنتاج البطاطا فيما بعد، وتحسين إنتاجها. . حتى أصبحت اليوم في مقدمة الأغذية الرئيسية العالمية. ويسمي الغربيون البطاطا «تفاح الأرض». ويطلق عليها الإنكليز لقب «ملكة الخضروات». وتعزو الممثلة «جينا لولو بريجدا» سر جمالها وفتنتها إلى البطاطا.

تعتبر البطاطا من أغنى الأغذية بالقدرة الحرارية، نظراً لما تحويه من النشاء والبروتئين، كما أن بإمكانها أن تقاوم الزمن مدة غير قصيرة مما يجعلها في متناول الأيدي بسهولة، وهي على أنواع بعضها أسمر اللون، وبعضها أحمره، وبعضها مكوّر، وبعضها مفلطح وتحتوي على المقادير التالية من المواد والعناصر: ٧٥٪ ماء، ٢٠٪ نشويات، ٢٪ بروتئين، ٢٪ مواد شبه زلالية، ١٪ أملاح معدنية، كما تحتوي على معادن عديدة أهمها الكلس والحديد والبوتاس (على شكل فوسفات البوتاس) وعلى الفيتامين (ج

C)، وتحوي أيضاً الفيتامين (ب B)، بمقادير جيدة، وعلى الفيتامين (آ A)، بمقادير ضئيلة. إن مائة غرام من البطاطا الطازجة تحوي ٢٦ ملغرام من الفيتامين (ج).

إن أكثر ما تحتوي البطاطا عليه من الفيتامين (ج C)، يكمن في الطبقة السطحية التي تلي القشرة مباشرة، ولذا فإن استعمال الموسى في تقشير البطاطا يذهب بتلك الطبقة وما تحويه من الفيتامين (ج C)، ولذا يفضل أن تسلق البطاطا أولاً ثم تنزع القشرة عنها بدلاً من استخدام الموسى، وبهذا نحفظ للبطاطا ما تحويه من فيتامينات، وخاصة الفيتامين (ج)، الذي يتميز في البطاطا بميزة فريدة لا يشاركها فيها أي نبات آخر، وهي أن هذا الفيتامين لا يتخرب بفعل الحرارة والغليان، نظراً لخلو البطاطا من الخميرة التي تتلف الفيتامين والمسماة أنزيم أوكسيداز حامض الأسكوربيك. وكذلك فثروة البطاطا من المواد البروتئينية ودستة من الحموض الآمينية الضرورية لنمو الإنسان موجودة ومركزة في المنطقة المحيطية للبطاطا.



وإذا كنا قد نصحنا ربات البيوت في مواضع متعددة من هذا الكتاب، بضرورة الاحتفاظ بمياه السلق وإضافتها إلى الأطعمة، فإننا نستثني البطاطا ـ فقط ـ من هذه النصيحة، فإن غنى البطاطا بالبوتاسيوم يجعلها تهيىء الجسم لتقبل الإصابة بالسرطان.. ذلك أن الإحصائيات دلت على أن نسبة هذا الداء ترتفع لدى الشعوب التي تكثر من تناول الأغذية الغنية بالبوتاس على أساس أن السرطان يترافق دائماً مع تبدل عام في عمليات الاحتراق الخلوي، ولذا فإن تناول هذه الأغذية، ومنها البطاطا، يبطىء حياة الخلايا، ويعرقل عملية الاحتراق فيها، ولذا فإن سلق البطاطا، وإهمال ماء السلق، يمنع وقوع المحذور الذي تحدثنا عنه.

إن سلق البطاطا يجعلها أسهل هضماً من قليها، ذلك أنها تمتص ـ في حالة القلي ـ تسعة بالمائة من وزنها دهناً فتصبح عسرة الهضم على المصابين بآفات معدية، وفي كل الحالات يتوجب على ربة البيت أن تختار البطاطا بحيث تكون غضة، وألا تبتاع البطاطا التي نبتت أجنتها فهذه تكون إما قديمة مضى على قطافها زمن، أو أنها كانت موضوعة في مكان حار، مما يسبب تكوّن مواد «أشباه سكرية» سامة تدعى «سولانيك»، تضر بالصحة وبجهاز الهضم بشكل خاص.

ومع أن البطاطا لا تعتبر غذاء كاملاً. فإنها تحتل مكانة مرموقة جداً على موائد الغربيين لدرجة أنها تشكل نسبة عشرة بالمائة من مجموع الخضار التي يتناولونها.

وأصدق تعريف ينطبق على البطاطا هو أنها «غذاء مكمل ممتاز»، فهي تحتوي على «الغلوسيدات» المقوية، وعلى مواد بروتئينية وبشكل خاص على «التوبيريك» الذي يحتوي على مجموعة من الحموض الآمينية، هذه الحموض التي تقوم بدور هام في نمو الأطفال. . ومع أن استفادة الجسم من بروتئين البطاطا أقل من استفادته من بروتئين اللحوم، إلا أن البطاطا تفوق جميع الخضار الأخرى في ثروتها من البروتئين لدرجة تعادل ما تحتويه الحبوب. وقد رأت «منظمة البحث العلمي للغذاء» في فرنسا أن القيمة الغذائية للبطاطا أعلى من القيمة الغذائية الموجودة في فول الصويا.

والبطاطا هي إحدى النباتات التي لا يستطيع الإنسان تناولها نيئة، لأن العصارات المعدية ـ مهما كانت غزيرة ـ لا تستطيع تفكيكها دون أن تكون حرارة الطهي قد فعلت فعلها فيها. وكلما كانت البطاطا جديدة، كانت حاجتها إلى الحرارة أقل، والعكس بالعكس.

إن عدم توازن المواد التي تحتوي البطاطا عليها، يتطلب منا معرفة للأغذية التي تكملها لتصبح الوجبة كاملة، فإن غنى البطاطا بالأملاح الفوسفورية يقابله فقرها في الأملاح الكلسية. وبمعنى آخر إن تناول البطاطا بكثرة دون إصابة أغذية مكملة إليها، يسبب اختلال التوازن العظمي الذي يحتاج إلى الأملاح الكلسية ـ بشكل خاص ـ احتياجاً عظيماً، ولذا فإن إضافة الحليب أو الجبن إلى وجبة من البطاطا، يجعل هذه الوجبة حاوية على كميات متناسبة من الأملاح الفوسفورية والكلسية.

وهناك اعتقاد ـ لا يخلو من الصحة ـ بأن البطاطا الطازجة ضارّة بالصحة، ومردّ هذا الاعتقاد إلى ما تبين من أن البطاطا النيئة تحتوي على السولانين والألكامونيد السامين،

وهذا الأخير له تأثير على النخاع الشوكي قد يؤدي إلى نوع من الشلل، وهذه المادة تكون ضرورية في علاج العصابات العصبية وحالات التشنج. فإذا ما أزحنا جانباً هذا الاعتقاد النظري، فليس هناك أي خطر على الإطلاق من تناول البطاطا، شريطة أن نتأكد من أنها نضجت تماماً قبل أن تقطع.

وقد أجريت تجارب ناجحة للاحتفاظ بالبطاطا في حالة جيدة كما لو كانت طازجة مهما طال عليها الزمن، وقد عرض هذا النوع من البطاطا فعلاً في أحد المعارض الزراعية الأميركية، وقد استعملت في حفظه إشعاعات الكوبالت التي توقف عملية نمو الرشيم وبهذا تؤخر هرم درنات البطاطا، وقد تبين بنتيجة الفحص أن تعريض البطاطا للإشعاعات لا يقلل مخزونها من الفيتامين (ج C)، ولكن هذه الطريقة لم تعتمد بدون محاذير، فقد قامت حول هذه الطريقة اعتراضات كثيرة جعلت العلماء يترددون ـ وما زالوا ـ حول الإقرار بسلامتها، وإن ذلك لم يمنعهم من أن يصرحوا بأن البطاطا غذاء ممتاز إذا عرف الإنسان كيف يعوض ما ينقصه بأغذية أخرى تجعل الوجبة كاملة، وحاوية لكل حاجات الإنسان من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

الكمـأة

Le Truffe

تشبه الكمأة البطاطا في شكلها، مع اختلاف في اللون، لأن الكمأة تميل إلى اللون البني القاتم.

وتعتبر الكمأة نوعاً من الفطور، فهي لا ورق لها ولا جذع، تنمو في الصحارى وتحت أشجار البلوط، وليس في تركيبها مادة اليخضور (الكلوروفيل).. وهي تكثر في السنين الممطرة، وخاصة إذا كان المطر غزيراً في أوائل الشتاء، فتنمو في باطن الأرض على عمق يتراوح بين ١٥ ـ ٢٠ سنتيمتراً.. أما حجمها فيختلف بين ما يشبه حجم الحمصة وما يشبه حجم البرتقالة، ولها رائحة عطرية.

الكمأة غنية بالبروتئين، الذي تبلغ نسبته فيها ٩٪، وكذا على النشويات والسكاكر التي تبلغ نسبتها ١٣٪، أما الدسم فلا تتجاوز نسبته ١٪، مع بعض الأحماض الأمينية الضرورية لنمو حجيرات الجسم واستمرارها.

وتحتوي الكمأة على الفوسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، كما أنها غنية بالفيتامين (ب١ B_1) (ريبوفلافين) الذي يفيد في علاج هشاشة الأظفار وسرعة تقصفها، وتشقق الشفتين، واضطراب الرؤية.

وتعتبر الكمأة، وباقي الفطور، مواد رئيسية في موائد الغرب، منها يصنعون حساءً لذيذاً، وبها يزينون أطباق لحومهم وخضارهم ولكن الكمأة تفوق جميع أنواع الفطور في قيمتها الغذائية، هذه القيمة التي تبلغ نسبة عشرين بالمائة من وزنها، والتي تبين أنها مقوية للباه والجنس.

وإذا كانت الكمأة تتهم بعسرة الهضم فما ذاك إلا أنها لا تطهى كما يجب، لأنها إذا طهيت جيداً، وأزيلت الأتربة عن سطحها، فإنها تغدو غذاء مستساغاً سهل الهضم إلا

لدى المصابين بآفات في معداتهم، فهؤلاء ينصحون بالإقلال من تناولها، كما توجه النصيحة نفسها لمن يصابون بالتحسس تجاه الكمأة، فيصابون بالشري والحكة وبعض الظواهر الجلدية.

الكستناء

Le marron — Chataigne

الكستناء هي ثمرة شجرة الكستناء، وعندما تجنى هذه الثمار تكون كل اثنتين أو ثلاث منها مجتمعة في جيب شوكي، وتمكن فن الزراعة من تحسين هذه الثمرة على مر السنين، واليوم لا نجد في الجيب الشوكي سوى ثمرة واحدة لدى أكثر من نوع من أنواع الكستناء.

كثيرة هي البلدان التي تدعي لنفسها فضل وجود أشجار كستناء في أرضها.



وكانت هذه الثمار تؤكل أحياناً كحلوى بعد أن تغمر بماء الورد، إلا أن طريقة أكلها العامة كانت بالشي على النار. وكانت تقدم مشوية حتى على موائد الملوك.

وهكذا رأينا كيف ولدت كلمة Marron التي أصبحت فيما بعد تعني كل نوع من الكستناء بلغ من الضخامة حداً لا تتسع معه القشرة لأكثر من واحدة منه.

وفي القرن الثامن عشر ظهرت الكستناء المثلجة. . كحلوى، وسرعان ما عم انتشارها ووجدها القوم مستساغة في الحلوق فأخذت مكانها على أفخم الموائد. أما عادة تقديم الكستناء بمناسبة عيد رأس السنة فقد عرفت مؤخراً ولم تعم إلا في القرن الراهن.

ومن الغريب أن الكستناء التي لا يكاد يذكرها أحد اليوم، إلا إذا رآها في حانوت بائع الفواكه، كانت حتى بضعة قرون خلت ليس غير، الغذاء الرئيسي لأكثر بلاد الدنيا القديمة، منذ أيام الإغريق والرومان وحتى «اكتشاف» البطاطا، واحتلالها المكانة التي كانت الكستناء تتمتع بها. . وإذا كانت الكستناء تعتبر في أيامنا هذه غذاء ثانوياً جداً، فإنها لم تكن كذلك فيما مضى، يوم كانت طعام الأغنياء والفقراء على السواء، يجدون في حباتها ذات القشرة القاسية غذاء يمدهم بما يحتاجون إليه من حريرات يمنح أجسامهم ما هي بحاجة إليه من قوة.

إن الحريرات التي تمنحها مائتا غرام من الكستناء تعادل الحريرات التي تعطيها نفس الكمية من البطاطا، أو ثمانون غراماً من الخبز، ولكن ما تحتوي الكستناء عليه من مواد، أهمها النشاء، لا يمكن أن يعتبر غذاء وحيداً للإنسان، فهي ـ كالبطاطا ـ غذاء مكمل، إذا أضيف إلى أغذية أخرى أعطى مردوداً غذائياً ممتازاً.

تشكل أشباه السكاكر ـ الموجودة في الكستناء على شكل نشاء ـ أربعين بالمائة من قوامها، ومن البروتئين وأشباه الشحوم تحتوي الكستناء على نسبة تتراوح بين ٣ و ٤٪، ومن الماء ٢٠ ـ ٣٠٪، وهي تحتفظ بنصف هذه الكمية من الماء حتى بعد شيها.

وتحتوي الكستناء على نسب لا بأس بها من الأملاح المعدنية كالصوديوم والكالسيوم والكلور والمغنزيوم والكبريت والبوتاسيوم، وهي ـ في ذلك ـ من أكثر النباتات جمعاً لهذه الأملاح. ونظراً لهذه الخاصية فإن الكستناء تعتبر غذاء جيداً للأطفال بما تحويه من كلس، كما أن البوتاسيوم يوجد فيها بكمية تعادل ضعف ما يحويه القمح، مما يجعل الكستناء عاملاً غذائياً في إيجاد التوازن الأيوني، فإن نقص البوتاسيوم يولد في الجسم كثيراً من الاضطرابات للجهاز الهضمي والشرايين والكلى.

وتحتوي الكستناء على الفيتامينات (ب، B_1) و(ج C) و (ب ب PP). ومن أهم خواص الكستناء أنها تحافظ على مخزونها من الفيتامين (ج C) حتى بعد أن تشوى، علماً بأن هذا الفيتامين المضاد للإنتان والتعب سريع العطب. وقد عرف عن أخصائيي التغذية قولهم إن كل تعريض لهذا الفيتامين للنار يفسده ويعطبه، أما السبب في أن الكستناء تحتفظ به رغم شيها فتفسيره يكمن في قشرتها السميكة التي تمنع التقاء لُبِّها بالهواء ـ الذي لا بد منه ليتأكسد الفيتامين (ج C) ويفسد ـ وهكذا تحتفظ بما يحويه لبها من هذ الفيتامين.

وهناك كثيرون يشكون من أن الكستناء صعبة الهضم، وأنها تسبب لهم النفخة والتجشؤ والغازات.

أما أن الكستناء صعبة الهضم، فهذا صحيح لاحتوائها على النشاء بنسبة عالية جداً. ومن المعروف أن الطبيعة تقدم لنا النشاء بصورة معقدة لا نستطيع الاستفادة منها إلا إذا حوّلناه إلى مواد أقل تعقيداً، وتقوم مادة البتيالين (اللعابين) الموجودة في اللعاب عادة بهذه المهمة، ثم تكمل العصارات المعائية هذه المهمة. . فإذا ما ابتلع المرء الكستناء قبل أن يمضغها جيداً ـ لسبب أو لآخر ـ اعترضت عصارات الأمعاء سبيل الكستناء وشنت عليها هجوماً مركزاً لتحويل ما فيها من نشاء إلى مواد سهلة الهضم، ومثل هذه «المعركة» تسبب ـ بالضرورة ـ انتفاخاً في البطن بسبب عملية الهضم العنيفة، غير الطبيعية، التي تجري في الأمعاء. فإذا ما عجزت الأمعاء والبنكرياس عن أداء هذه المهمة على الوجه الأكمل، شعر الإنسان بما يسميه ارتباكاً هضمياً لا سيما وأن العصارة المعدية ليس لها أي دور في عملية إذابة النشاء الموجودة في الكستناء والاستفادة منه في الجسم.



إذن. . فالحل الجذري لمشكلة صعوبة هضم الكستناء يجب أن يبدأ من الفم، وبعملية طحن كاملة تقوم بها الأسنان والغدد اللعابية.

قلنا إن الكستناء غذاء مكمل، وليس كاملاً، ولذا فهي توصف للأطفال وهزيلي الأجسام بالإضافة إلى أغذيتهم الأخرى. كما توصف للنباتيين للتقليل من تأثير الأطعمة الخضراء في أجسامهم، وتوصف بشكل خاص للمصابين بالتهاب الكلى بما تقدمه لهم

من بوتاسيوم يساعدهم على طرد الفائض من الصوديوم الضار بالكليتين، وذلك عن طريق البول.

وعلى ذلك، فالكستناء تمنع عن البدينين والمصابين بالتشحم، وبعبارة أدق: كل من لا تستطيع أجسامهم أداء عملية الاحتراق على الوجه الأكمل. وإذا أضيفت الكستناء إلى طبق من اللحم أعطت مردوداً غذائياً جيداً. وإذا سلقت بالماء سهل هضمها إلا أنها لا تشبع باللعاب.

هذا، ويصنع من الكستناء أحد أنواع الحلوى اللذيذة المسماة «مارون غلاسيه» والتي تدخل مواد أخرى - مكملة - في إعدادها.

وخلاصة القول.. إن الكستناء غذاء مكمل ممتاز، ولا يجوز لنا إغفاله من قوائم طعامنا، ولكن من الضروري لنا في كل الحالات، وسواء أكلناها مشوية أو مسلوقة أو على شكل حلوى، أن نعرضها لعملية مضغ كاملة تحاشياً للصدام الذي لا بد وأن يقع بينها وبين العصارات المعوية فيما لو لم تمضغ كما يجب، مما يسيء إلى سمعة الكستناء فتتهم بصعوبة الهضم والتسبب في الغازات والانتفاخ.

كستناء الهند

Le marron d'Inde

لقد بلغت شهرة «كستناء الهند» حداً مدهشاً، ترك المجال واسعاً للأوهام والأكاذيب لتحيط بها، وتزعم لها إمكانيات شفائية ودوائية أشبه بالسحر. بل لقد بلغ الهوس بالثقة في كستناء الهند في بلد كفرنسة أن الناس استخدموها استخداماً «خرافياً»، فقد نشأ اعتقاد بأن مجرد وضع بضع حبات من كستناء الهند في الجيب، كاف لشفاء آلام الروماتيزم. وقد بلغ من انتشار هذا الاعتقاد أن تساءل أحد الباحثين جاداً: هل تحتوي كستناء الهند على «أشعة خفية» ترسل موجات شافية غير منظورة؟!

قبل أن تعرف أوروبا كستناء الهند بزمن طويل كانت الكستناء المحلية قد لعبت دورها كعلاج طبي عند أجدادنا الذين كانوا يستعملون قشرها المغلي كمرهم للجروح والحروق نظراً لوفرة مادة العفص Tanin فيه. أي أن العلاج بهذا المرهم كان بمثابة (دباغة) حقيقية للأنسجة. هذا، ومازالت هذه الطريقة مستعملة حتى أيامنا هذه ولكن بأشكال مختلفة. كما أن أوراق الكستناء كانت تشتهر بأنها قادرة على تهدئة أشد نوبات السعال حدة في معرض السعال الديكي لدى الأطفال.

وحين تدخل البحث العلمي الصادق في الأمر، ليقول الكلمة الحاسمة في الأمر تبين له أن في كستناء الهند، قدرات شفائية مدهشة، تستند إلى أسس علمية حقيقية.

لقد تبين ـ مثلاً ـ وجود مادة غليكوزية تدعى النسابونين« Saponinc» في كستناء الهند يجعل مسحوقها يمتزج بالصابون، ويلطف بشرة اليدين أثناء غسلهما به، كما يصح استخدام كستناء الهند المشوية كعلاج للنزف الرحمي الذي يلي خروج المشيمة (الخلاص)، وإذا ما مزج مسحوق هذه الكستناء بالأثير أصبح زيتاً يفيد في حالة داء النقرس إذا أخذ بكميات قليلة.

وقد تبين لكستناء الهند تأثير حسن في أمراض الدورة الدموية إذا ما أخذت

كمسحوق جافّ. وإن غنى الثمرة بالفيتامين (ب ب PP) يفسر لنا سر ذلك.. لأن بإمكان كستناء الهند أن تميّع الدم وتخفف من لزوجته، كما تخفف ـ أيضاً ـ الآلام التي يسببها تمدد جدر الشرايين وتهيجها، ولهذه الثمرة تأثير عظيم في حالة الإصابة بالبواسير، فالمعروف أن سبب هذه الحالة التي تصيب المنطقة الشرجية هو كثرة الجلوس، والحمل، واضطرابات الكبد، وهذه كلها تعيق الدورة الدموية أثناء عودتها فتتركد حركة الدم في تلك المنطقة، وعندها تتمدد الأوردة وتتسع وتنتفخ «دوالي»، وأحياناً تنفجر محدثة نزفاً خفيفاً، ونظراً للخواص التي تحدثنا عنها بالنسبة لأثر كستناء الهند في الدم، فإن استعمال تحاميل من كستناء الهند الجافة أو بشكل مرهم يخفف آلام البواسير. أما في الحالات الحادة فيمكن الاستعانة بكستناء الهند ممزوجة بالكحول بمعدل خمسين نقطة ثلاث مرات أو أربع يومياً.. وسرعان ما يتلاشى الاحتقان الدموي بتأثير مفعول كستناء الهند، فتعود جدر الأوردة إلى حالتها الطبيعية.

وقد تبين لي أن بالإمكان استعمال كستناء الهند في حالات الدوالي والقروح الدوالية، استناداً إلى نفس المبدأ الذي يجعل هذه الثمرة تقاوم ركودة الدم وتقوي الجدر الوريدية.

وفي حالة اضطراب إفراز الهرمونات لدى المرأة التي بلغت سن اليأس، نجد أن لكستناء الهند فائدة تستند إلى أن ذلك الاضطراب الهرموني يتناول الدورة الدموية قبل كل شيء. وكثير من المستحضرات الطبية التي تباع مغلفة بأوراق بهيجة الألوان لمعالجة الدوالي والبواسير ما هي إلا خلاصة كستناء الهند.

وأخيراً يمكن الاستفادة من كستناء الهند كعلاج لآلام البروستاتا عند الرجل.

إن الفضل في تحقيق كثير من آلامنا عائد إلى هذه الثمرة المتواضعة التي لم تستطع صناعة الصيدلة الاستغناء عنها. ورغم المكتشفات الحديثة وتقدم الطب والعلاج مايزال كثير من النباتات البسيطة ككستناء الهند، يُقدم لنا أفضل وأنجع العلاجات.

الفـول

Fève

عرف الإنسان الفول منذ القـدم فقد كان الإغريق يأكلونه بقشوره. وكانوا يستخدمون الفول المصري الأخضر الصغير في صندوق الاقتراع، عوضاً عن الأوراق.

وأما في روما فكانت صفة القدم التي للفول تضفي عليه نوعاً من القدسية، ولذلك فقد كانوا يستخدمونه في بعض الاحتفالات الدينية. وكذلك فقد أكثرت الأقوام القديمة من استهلاك الفول في الحساء وفي الثريد «تشريب أو فتة» واستخدمت طحينه في صنع الخبز.

ويؤكل الفول نيئاً وهو غذاء حسن وفاكهة لذيذة. وأما الفول اليابس فيكتسب قيمة غذائية كبرى.

ويلعب الفول دوراً هاماً في تغذية سكان حوض البحر الأبيض المتوسط، حتى أطلق عليه اسم «لحم الفقير» هذه التسمية التي يؤيدها العلم ـ بعض الشيء ـ بسبب غنى الفول بالبروتئين الذي تعتبر اللحوم غنية به.

الفول نبات حولي (سنوي) يبلغ طول ساقه المتر أحياناً، وزراعته منتشرة جداً في آسيا وبلاد البحر الأبيض بشكل خاص، وثماره قرنية الشكل خضراء اللون، تحتوي على حبات الفول اللذيذة المغلفة بقشرة ملساء صفراء تميل إلى الخضرة، ولكن هذا اللون يميل إلى اللون البني ثم الأسود كلما تقادم العهد به، وازدادت مدة تعرضه للشمس.

وهناك طرق عديدة لطبخ الفول.. فهو يضاف إلى اللحم والبندورة، أو يطبخ بالزيت مع البقدونس، أو يسلق سلقاً كثيراً فيؤكل، كفول نابت، أو يدمّس ويؤكل في الصباح، أو يجفف ويطحن ويضاف إلى الحمص المطحون والبهارات ويقلى بالزيت ويؤكل تحت اسم «أم الفلافل» أو «الطعمية».

يتألف الفول من ٦٧,٤٪ من وزنه ماء، و ١٠٪ بروتئين، و ٤٪ مواد دهنية، و ١٤,٦٪ ماءات الفحم (كاربوهيدرات)، و ٤٪ ألياف، مع بعض الأملاح المعدنية كالكالسيوم، والفوسفور، والحديد والكبريت، كما يحتوي على مقادير لا بأس بها من الفيتامين (ب B) وعلى قليل من خضاب الدم المسمى «هيموغلوبين»، وعلى الجلاتين، والليستين. والمعروف أن الفول يتجمد بعد سلقه في الماء فيصبح ذا قوام هلامي وذلك بسبب انحلال الجلاتين فيه، ويعتبر ماء السلق الذي يطهى فيه الفول مادة مغذية نافعة للمرضى والناقهين.

إن وجود نسبة البروتئين في الفول، تجعله يأتي في المرتبة التالية للحم والبيض من ناحية التغذية، حتى إن المثل العامي يقول: «إذا فاتك الضاني عليك بالحمصاني».. والحمصاني - كما نعلم - هو الذي يبيع الفول والحمص... وذلك إشارة إلى خصائص الفول التي تشبه خصائص اللحم.

ورغم هذا الغنى الواضح بالبروتئين فإن الفول فقير في الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية للتغذية، وهذه الأحماض لا توجد إلا في بروتئين اللحوم، ولذا فلا يجوز الاعتماد على الفول كغذاء رئيسي دائم، وإذا كان لا بد من ذلك، فيجب إضافة قطعة جبن إلى وجبة الفول، لإمداد الجسم بالأحماض التي يفتقر الفول إليها.

ولعل السبب في تلازم الفول مع الأدهان، كالزيت والسمن، عند طهيه، هو إدراك العامة لفقر الفول في المواد الدهنية، ولذا فإن استعمال الأدهان في طهيه تعويض مناسب لذلك النقص..

أما الوجبة الغذائية الكاملة فإنها تتألف من الفول والبندورة والبصل والثوم والزيت والحمص والخبز، فهي تمنح الجسم قوة حرورية تساعده على أداء أشق الأعمال.

تحتوي قشور الفول على فيتامينات ناجمة عن التفاعل مع أشعة الشمس، وحسناً نفعل عندما نطبخ الفول بقشوره أحياناً، فهي تمدنا بما فيها من فيتامينات، كما تمنع عنا الإمساك، وتتيح لنا فرصة الإفادة من مادة الكلوروفيل الموجودة فيها وهي المادة الخضراء التي تمتص روائح الجسد.

وقشر الفول عسر الهضم، فالمعدة تعالجه بعصاراتها مدة طويلة، وهذا هو السبب في الشعور بالامتلاء الذي يحس به آكل الفول. والذي عبّرت عنه العامة بتعبير رائع «مسمار البطن»، ولذا فمن الضروري لمن يشكون ضعفاً في المعدة أو عسراً في الهضم،

أو التهاباً في الأمعاء، أن يقشروا الفول الذي يتناولونه وذلك قبل تدميسه ومزجه بالحمص والزيت، وأن يأكلوه بدون قشر.

ولأزهار الفول وقرونه الخضراء خواص مدرة تكافح الرمال البولية.

● **وصفة لاستعمال أزهار الفول في علاج الرمال أو عسرة الهضم:**

تؤخذ حفنة من أزهار الفول وتوضع في كأسين كبيرتين من الماء وترفع على نار خفيفة لمدة ساعة تقريباً، ثم يشرب المنقوع صباحاً على الريق.

هذه الوصفة تفيد في زيادة إدرار البول، وحَلّ بـلّورات الرمال المتراكمة في الكلى ومجاري البول.

العدس

Lentille

منذ عصور ما قبل التاريخ، والعدس يعيش في أماكن مختلفة من الكرة الأرضية، وإذا كان يعتقد أن آسيا الوسطى هي موطنه الأصلي، فإن وجوده في حياة الفراعنة يدلنا على أن هذا النبات قد امتدت أراضيه حتى شملت العالم القديم.

ومن الطريف أن الذين عاشوا قبل الميلاد كانوا أكثر إدراكاً لفوائد العدس من الذين أتوا بعد الميلاد.. ففي القرون الوسطى ساد في أوروبة اعتقاد بأن العدس سم زعاف، وأن على المرء أن يتخذ سلسلة من الاحتياطات الوقائية للنجاة من آثاره القاتلة. ولم يتورع أحد المؤلفين عن أن يسجل على نفسه هذا الخطأ المضحك في كتاب، فقد قال المؤلف ـ وهو يدعى «هونست فولبت»: يجب إزالة قشر العدس ثم غليه في الماء المطهر مع البهار والكمون ثم في ماء ممزوج بالخل والبقدونس والنعنع!

ولكن الناس ما لبثوا أن أدركوا خطأ اعتقادهم بسمّية العدس، لا سيما بعد أن تصدَّر الموائد الملكية، وكان الطبق المفضل لدى «لويس الخامس» هو طيور الحجل المطبوخة بالعدس.

واليوم يعتبر العدس في مقدمة الأغذية التي تعطي قدرة غذائية عالية، رغم رخص ثمنه، فهو يطبخ في بلادنا مع البرغل في الأكلة الشعبية الشهيرة المسماة «مجدرة» أو «مدردرة» وقد لا يعلم محبو هذه الأكلة أنهم إنما يتناولون طعاماً ثميناً جداً في قائمة الأطعمة المغذية، فالعدس يكاد يكون معادلاً للحم من حيث القيمة الغذائية، وإذا شئنا الدقة قلنا إن العدس يفوق اللحم في بعض النواحي.. فهو يحتوي على مقادير من البروتئين تكاد تغني آكله عن تناول اللحم، كما يحتوي على مواد كربوهيدرونية وقليل من الشحم، وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز خمسين غراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٣ سعراً، ولذا يجب أن يكون العدس غذاء أساسياً للذين يبذلون

مجهودات عضلية شاقة، كما أن احتواءه على الكالسيوم والفوسفور والحديد يفيد آكليه في تقوية العظام والأسنان والدم، وطبق واحد من العدس يأكله الإنسان بشهية خير لآكله من زجاجة كاملة من الأشربة المقوية المصنوعة بيد الإنسان، كما أن الجسم أكثر تقبلاً لفوائد العدس ومواده المقوية من الأشربة الصناعية.

ونظراً لغنى العدس بالفيتامين (ب B) فإن العدس يعتبر مقوياً للأعصاب، وإننا ننصح بتناول العدس غير مقشور لأن هذا الفيتامين يتوضع في القشور، فضلاً عن أن هذه القشور تفيد في مكافحة الإمساك.

ونسبة البروتئين في العدس تفوق نسبة الفول.

إن العدس خير من الأرز. ويحوي مواد غذائية ومعادن وفيتامينات قد لا توجد في غيره، والحديد والكلس موجودان في العدس بشكل عضوي طبيعي يتقبله الجسم ويتمثله بسرعة. لذلك يفيد في زيادة وزن الأطفال، ومعالجة فقر الدم عندهم. وينفع العدس في وقاية المرء من تنخر الأسنان ومن التردي في الضعف والهزال.

والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص والتمثيل وما تولده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم.

والعدس به نسبة مرتفعة من المادة الكربوهيدرونية لذلك كان من الخطأ أن يقتصر أكله مع كمية كبيرة من الخبز (فتة العدس) أو مع كمية كبيرة من الأرز كما تفعل الطبقات الفقيرة في مصر، خصوصاً وأن العدس فقير جداً في مادته الدهنية.

وأفضل طريقة لتناول العدس أن يؤخذ في صورة حساء في أول الأكل، وأن يتبع بأكل منتجات غذائية متنوعة.

وإذا أضيف إلى حساء العدس كوب من اللبن، أو قطعة حسنة من الزبد أصبح هذا الغذاء أكثر مطابقة لقواعد التغذية الكاملة.

ولا بد من التنبيه بأن المصابين بآفات في معدهم، يجب ألا يكثروا من تناول العدس، لأن قشوره قد تؤذي معداتهم وتسبب لهم نفخة وتفسخات وغازات.

النقـــل

يعرف النقل في سورية باسم «النقرشة» وفي مصر باسم «الياميش» وفي الأردن باسم «تسالي». . وكلها تسميات لخليط من اللوز والبندق والجوز والفستق، يأكلها الناس في سهراتهم ونزهاتهم، ويعنون بها عناية خاصة في شهر رمضان المبارك.

يعتبر النقل بمجموعه ذا مواد مركّزة جداً في قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على نسبة من الدهون تبلغ ٦٨٪ من وزنها، ومن البروتئين على ٢٢٪، ومن الأملاح المعدنية على ١,٥٪، ويعطي الكيلوغرام الواحد منها طاقة حرارية مقدارها ٢٩٠٠ سعر، وهي حرارة تكفي إنساناً بالغاً مدة عشرين ساعة كاملة.

ونظراً لقلة محتواه من المواد الكربوهدرونية يوصف النقل للمصابين بمرض السكر، ويفيد غناها الوافر بالفوسفور في تنبيه المخ والجهاز العصبي، ولعل هذا هو السبب في الإقبال عليها خلال شهر رمضان فهي تمنح الحيوية للغدد، وتمنع عن الصائمين الإصابة بالنورستانيا.

ويفيد غنى النقل باليود في تنظيم إفراز الغدة الدرقية (التيروكسين) هذا الإفراز الذي يؤدي غيابه إلى ظهور مرض الجدرة (Goître). ويبلغ غنى النقل بالحديد درجة تجعل البنكرياس والكبد ونخاع العظام تختزنه لتفيد منه وقت الحاجة إليه.

أما من حيث الفيتامينات، فالنقل غني بالفيتامينين (ب B) و (ج C).

وإذا كان هناك من يصاب بعسر في الهضم بسبب تناول النقل، فإن ذلك مرده إلى وجود المواد الدهنية والألياف بكثرة، ولتلافي ذلك ما علينا سوى أن نلتزم الاعتدال في تناول النقل، ونعنى بمضغه جيداً قبل ابتلاعه.

أما أهم مواد النقل فهي :

فستق العبيد Arachide

من منا لم يكن في فترة من فترات حياته صديقاً حميماً لفستق العبيد يشتريه بقشره أو مقشوراً ويحمله معه إلى المجالس التي فيها الاسترخاء والتسلية الجميلة المحببة، ولا سيما في الخلاء، تحت أشعة الشمس الدافئة وفوق الحشائش أو على مدرجات الملاعب الرياضية، فإذا استقر به المقام أخذ يقذف من تحته من سائر المتفرجين بوابل من القشور الهشة؟

لقد مررنا جميعاً بهذه الحالة، وبعضنا ما يزال يمارس عادة تناول فستق العبيد بين فترة وأخرى، فالفتيان الصغار يتناولونه بشهية لأن كتب الطب تؤكد لهم أنه يبني العضلات، والفتيات الصغيرات يتناولنه لأنهن يحسسن بالجوع.

والحقيقة أن الفتيان والفتيات على صواب في الإقبال على فستق العبيد، فالفستق ليس من فصيلة الخضروات المركبة، وهو أقرب إلى الفاصوليا والبازلا ولكنه يتفوق عليهما من حيث غناه بالمواد البانية للطاقة الهائلة. والإنسان إذا تناول يومياً من بذور الفستق ما يملأ أربعة أكواب، فإنه إنما يتناول في الحقيقة من الوحدات الحرورية ما يكفي رجلاً بالغاً في اليوم الواحد من هذه الوحدات، هذا فضلاً عن البروتئين وفيتامينات (آ) و (ب) و (ج).

ونصف كوب من زبد الفستق يحتوي على ٥٧٦ وحدة حرورية، و ٢٦,١ غراماً من البروتئين، و ٤٧,٨ غراماً من الدهن النباتي، و ٣٩٣ ملغراماً من الفوسفور، و ١٦,٢ غراماً من النياسين، و ٠,١٢ غراماً من الفيتامين (ب١). وإذا أسرف الإنسان في تناول هذه المادة فإنه يصاب بالسمنة.

تلعب البروتينات دوراً بارزاً في عملية إنتاج الخلايا وتغيير التالف منها. فالبروتئين هو مادة التأسيس، وهو حجر الزاوية بالنسبة لكل خلية من خلايا الجسم. إنه المادة الحية التي تشكل منها جميع الخلايا.

فستق العبيد مستودع للبروتئين

إن فستق العبيد الغني بالمواد الغذائية، سواء أكان محمصاً أم مملحاً أم زبداً، يشكل وقوداً للطاقة التي تنتج البروتئين الذي يعوض الخلايا ويرممها.

ويعتبر زبد فستق العبيد في مقدمة ستٍ من المواد الغذائية المستهلكة على نطاق

واسع. وقد تم التوصل إلى هذه النتيجة بعد تحليل ٧٥١ مادة غذائية، فإن زبد فستق العبيد يحتوي على طاقة غذائية ودهن، وكذلك على البروتئين والفسفور والثيامين والنياسين.

هناك ثلاثة أنواع رئيسية لفستق العبيد بحسب صلاحية بذوره للتحميص والتمليح واستخلاص المواد الدهنية التي تستعمل في صنع زبد الفستق، وهو نوع من الكريم الذي يستخدم في صنع أصناف عديدة من الحلوى والمثلجات.

يحتوي زيت فستق العبيد على أحماض دهنية وهو يصلح للقلي، ويستعمل في الطب كحامل لبعض العقاقير الهامة كالبنسلين والأدرنالين فضلاً عن استعماله كأساس للمواد التجميلية.

إن ٢٦ بالمائة من فستق العبيد يتألف من بروتئين و ٥٠ بالمائة من مواد دهنية. والغلاف الأحمر الذي يحيط بالبذور غني بالفيتامين(ب). ورطل إنكليزي واحد (حوالى ٤٥٣ غراماً) من زبد فستق العبيد يحوي من الطاقة الغذائية ما يحويه ربع رطل من اللحم المشوي أو ليتر من الحليب أو ٣٢ بيضة.

إن الدهن المستخرج من فستق العبيد رقيق القوام زيتي يسهل على الجسم تمثيله. فهو في ذلك يختلف اختلافاً عظيماً عن الدهون الحيوانية التي تشكل صفائح الكولسترول. داخل شرايين أعضاء الجسم الحيوية كالقلب والكليتين والدماغ.

ويظهر تصلب الشرايين في هذه الأعضاء بشكل نوبات دماغية أو قلبية كما يظهر بشكل قصور في الكلية. ويحافظ البروتئين المستخلص من فستق العبيد وكذلك الزيوت المستخرجة منه على مرونة الشرايين خلافاً للشحوم الحيوانية التي تسبب تصلب الشرايين وانسدادها بما يتوضع في داخلها من مادة الكولسترول.

ويحافظ زيت فستق العبيد على طراوة الجلد ويمنع ظهور التغضنات المبكرة.

ليس فستق العبيد وزبد الفستق طعام الأطفال وحدهم، فإن البالغين ولا سيما إذا تقدمت بهم السن في حاجة إلى طعام يحتوي على كمية طيبة من البروتئين، وذلك نظراً لأن الطعام الذي يتناولونه يقلّ كميةً، ولأن عملية ترميم الخلايا في أجسامهم تأخذ في التباطؤ.

ولما كان يصعب على الجسم أن يختزن البروتئين فإن معظم المعنيين بشؤون التغذية يصرون على أن الناس مهما اختلفت أعمارهم فإنهم بحاجة إلى كمية يومية من

البروتئين، ولا شك في أن زبد الفستق يعتبر من ألذ الأطعمة التي تحافظ على النسبة الكافية من البروتئين في الجسم.

ولا حاجة بنا إلى القول إن البروتئين أمر ضروري لنمو الطفل، لأن الطفل في حاجة مستمرة لبناء أنسجة جديدة. ويقول بعض الأخصائيين في شؤون التغذية إن قصر قامات بعض الناس يرجع إلى نقص مزمن في البروتئين أثناء طفولتهم.

وسواء أتناولت فستق العبيد في مباراة لكرة القدم أو كسمن نباتي مع الطعام أو كحلوى لذيذة بعد إحدى المآدب، فإن هذا الطعام شيء رائع لبناء مدخرات الجسم من البروتئين. وهو خير الأطعمة بالنسبة للأطفال. وزبد فستق العبيد هو خير ابتكار توصل إليه الإنسان لإيصال البروتئين الباني للجسم إلى الأطفال.

ولكي ندرك أهمية فستق العبيد في التغذية لنقرأ هذه القصة التي كتبتها أخصائية في شؤون التغذية زارت بعض المناطق الأفريقية التي تعاني سوء التغذية. لقد لاحظت هذه الأخصائية أن كثيراً من الأطفال والرضع يموتون بسبب سوء التغذية ونقص البروتئين في طعامهم. كما لاحظت حدوث تحسن كبير في صحة الأطفال وانخفاض في نسبة الوفيات بعد تدريب الأمهات على إضافة فستق العبيد إلى قائمة ما يتناوله الأطفال من أغذية، وفستق العبيد، كما هو معلوم، ينمو في إفريقيا على نطاق واسع.

عندما نفهم تركيب فستق العبيد يسهل علينا أن ندرك سر إقبال متسلقي الجبال ومزاولي الرياضات العنيفة على الفستق يملأون به جيوبهم، كما نستطيع أن نتبين سبب تحسن صحة الأطفال الأفريقيين بعد إضافة فستق العبيد إلى طعامهم. إن ربع حبة الفستق يتألف من البروتئين الضروري لنمو الجسم،وربع أخر يتألف من ماءات الفحم وهي مصدر هام من مصادر الطاقة، وأكثر من الثلث مادة دهنية تطيل مدة شعور الإنسان بالشبع وهو الشعور الذي يحس به الإنسان عندما يتناول وجبة طعام كاملة.

وفستق العبيد من أسرة البقول فهو كالحمص والفول والعدس وما شابه ذلك.

وينمو فستق العبيد في المناطق الدافئة ذات التربة الناعمة التي يسهل على جذور الفستق اختراقها بشرط أن تكون التربة محتوية على كمية كافية من الأسمدة بما في ذلك الكلس.

ونبتة فستق العبيد قليلة الارتفاع لها ساق لا يتجاوز طولها قدمين. وتظهر على أوراقها أزهار صفراء ذهبية لا تلبث أن تذوي. ثم تنحدر من كأس الزهرة ساق دقيقة

تنحني حتى تبلغ الأرض وتنمو فيها. وفي نهاية هذه الساق الضاربة في الأرض تتكون الأغلفة المحتوية على حبات الفستق.



يختلف الناس كثيراً في منشأ فستق العبيد، ولكن النظرية الأكثر رسوخاً تقول إن فستق العبيد منشؤه أميركا الجنوبية فقد عثر على حبوب متحجرة منه في خرائب هياكل الأنكا بالبيرو التي يعود تاريخها إلى ٢٠٠٠ سنة.

وقد نقل الرحالة الإسبان والبرتغاليون هذا النبات إلى أفريقيا حيث صار الغذاء الثابت للقبائل الأفريقية، ومن أفريقيا انتقل الفستق إلى الصين والهند وأندونيسيا والفلبين والمكسيك وأميركا الجنوبية وبوجه خاص البرازيل والأرجنتين.

وقد سماه الإنكليز جوز الأرض» لأنه ينمو تحت الأرض كالبطاطا.

وصل فستق العبيد إلى أميركا الشمالية في القرن الثامن عشر كما تقول إحدى النظريات على السفن التي كانت تنقل العبيد إلى الدنيا الجديدة للعمل في الأراضي المستعمرة حديثاً. والغاية من نقله على ظهر تلك السفن هي استخدامه زاداً في الأسفار وزرعه في العالم الجديد ترضية للعبيد واكتفاء به عن المؤن الأخرى لهذه الفئة من الرقيق. ولقد كان من المناظر المألوفة مشاهدة نبات الفستق ذا الأزهار الصفراء نامياً حول أكواخ الزنوج منذ عام ١٧٨٣.

وكان موسم جمع الفستق وما يزال في ولاية فرجينيا من المواسم ذات الأهمية الخاصة، حيث تجمع أكداسه من تحت الأرض وتجفف في الهواء لتقسية قشوره الرخوة قبل تنظيفها وتحميصها. والشجيرة الواحدة من الفستق تنتج بين ٢٥ و ٣٠ حبة. وقد كان يظن في بادىء الأمر أن هذا النبات الجديد يمكن أن ينافس القطن، ولكن فستق العبيد لم يعرف التسويق بالمعنى الصحيح قبل عام ١٨٤٥ عندما بدىء ببيعه على نطاق واسع في مدينة ناشفيل بولاية تنيسي الأميركية.

ونشبت الحرب الأهلية الأميركية وذاقت القوات الاتحادية الزاحفة على الجنوب من الشمال طعم هذا النبات الغريب، فاستمرأته وحملته معها إلى الولايات الشمالية حيث

ازدهرت زراعته - وقد بلغ الإقبال على فستق العبيد في أميركا الشمالية عام ١٨٧٦ حداً اقتضى اختراع آلات لتنظيف الفستق وإعداده للأسواق في نورفولك بولاية فرجينيا.

ثم تولى المهاجرون الإيطاليون مهمة نشر عادة أكل فستق العبيد بين المستوطنين الأميركيين في نيويورك وغيرها من المدن الشمالية. وكان الإيطاليون يكدسون الفستق المحمص على عربات يدوية ويطوفون في الشوارع وهم يصيحون بلهجتهم الإيطالية الحديثة العهد بنابولي وروما داعين إلى شراء الفستق وأكله. وكان يطيب لهم أن يرابطوا في مراكز «استراتيجية» على نواصي الطرق.

وتدفقت أمواج المهاجرين على أميركا الراغبين في بيع الفستق ونشبت اضطرابات كثيرة بسبب التنافس على هذه الصناعة المولودة حديثاً وقد حدثت معارك دامية في سنة ١٨٧٤ و ١٨٨٥ بين باعة الفستق الإيطاليين والإرلنديين، وأدى اختلافهم إلى تفوق الباعة اليونانيين الذين كانوا يتفوقون على الطرفين في دقة الحس التجاري.

وأصيب باعة الفستق في أميركا بنكسة خطيرة عام ١٩٠٠ عندما اخترع الأخوان ميلز آلة أوتوماتيكية لبيع الفستق المقشور في شيكاغو. وفي العام الأول باع هذان الأخوان حمولة ١٢٥ عربة من هذا الفستق. وبعد ذلك ببضعة أعوام كانت هنالك ١٥٠٠٠ آلة أوتوماتيكية لبيع الفستق موزعة على مختلف أنحاء البلاد، وهكذا تضاءلت سوق بيع الفستق ولم يبق لها وجود إلا في الملاعب الخلوية حيث يطيب للناس أن يقوموا بعملية التقشير بأنفسهم حباً في التسلية وإضاعة الوقت.

وكان للفستق ملوك في أميركا بدأوا حياتهم من الصفر ووصلوا إلى أعلى مراتب الثراء ومنهم المهاجر الإيطالي أوبيتشي الذي ارتفع من الفقر المدقع حتى صار مليونيراً يشار إليه بالبنان. فقد وفر أوبيتشي وهو في سن الحادية عشرة مبلغاً ضئيلاً من المال اشترى به عربة لبيع الفواكه ثم لقب نفسه بأخصائي الفستق وابتكر طريقة لتحميص الفستق وبيعه مع زميل له إيطالي، ومع الأيام أخذ يورد منتجاته بالجملة لتجار المفرق.

واخترع الفتى آلة لنزع القشرة الحمراء عن لب الفستق وأخذ يضعه في أكياس شفافة ويبيعه لهواة هذا النوع من التسلية ويضع في كل كيس حرفاً معيناً، والسعيد من استطاع أن يجمع الأحرف التي تشكّل اسم أوبيتشي، فقد كان ينال ساعة ثمنها دولار في ذلك الوقت البعيد.

ووضعت الأغنيات عن الفستق التي سارت مسرى البرق في جميع الأندية الأميركية.

ووفد على أميركا شخص من كيف في روسيا كان يبلغ الرابعة عشرة من عمره. وفي أثناء الحرب الأولى كان هذا الفتى جندياً في الجيش الأميركي بفرنسا. وقد لاحظ الفلاحين الفرنسيين وهم ينقعون الفستق بماء البحر مدة من الزمن حتى يتسرب إلى الداخل، ويعمدون بعد ذلك إلى تجفيفه في الشمس وتحميصه وهو ما يزال داخل قشوره.

فلما عاد إلى أميركا كانت الطريقة قد نضجت في ذهنه فاستخدمها وبدأ عمله في أحد السراديب حيث أخذ ينتج الفستق «العجيب» ويوزعه على ثلاثة عشر نادياً رياضياً رئيسياً و ١٥٠ نادياً فرعياً وعلى عدد من دور السينما وملاعب السباق ودور السيرك والمهرجانات. وازدهرت هذه الصناعة وحافظت على حياتها حتى الآن.

وقد راع أندية كرة القدم انسداد المجاري الصحية بسبب قشور الفستق فمنعت بيعه، ولكن ذلك أثار الجماهير التي احتجت على هذا العمل وأرغمت الأندية في النهاية على العدول عن قرارها.

وفستق العبيد يكمن وراء الثروات الضخمة التي يتمتع بها عدد من كبار أصحاب الملايين في الولايات المتحدة. وهناك كثير من الشركات الضخمة في الوقت الحاضر يعود ثراؤها إلى أصل متواضع قبل عشرات السنين لا يتعدى بضعة دولارات في جيب مهاجر فقير جاء من أوروبا طلباً للرزق وقد استغلها في بيع الفستق.

وليس هذا مقتصراً على أصحاب الأعمال بل يتعداهم إلى أصحاب الأندية الليلية والأندية الرياضية وشركات السينما والمسارح.

ومن القصص المثيرة حول هذا الموضوع قصة تدور حول الممثلة «هيلين هايز» وزوجها الكاتب «شارلز ماك آرثر». وقد التقت به في إحدى الحفلات فقدم لها طبقاً من فستق العبيد وقال وهو ينحني أمامها: «بودي لو كانت هذه زمردات». وتزوجا وانقضت سنوات، وجاء لها ذات يوم بحفنة من الزمرد وقال وهو ينحني أمامها نفس الانحناءة: «بودي لو كانت هذه حبات فستق!».

ولقد انتشرت زراعة فستق العبيد وشملت مختلف الولايات المتحدة.

ومن الطرائف المثيرة أن العالم الزنجي «جورج واشنطن كارفر» اكتشف مائتي طريقة للاستفادة من فستق العبيد وقشره ونباته. فقشر الفستق يستخدم في صناعة الألواح العازلة للصوت وألواح الحائط والمواد الفلينية التي تبطن بها سدادات الزجاجات. وزيت الفستق (ويشكل الزيت نصف الثمرة) يستخدم في صناعة الزيوت والمواد المنظفة، وهذا الزيت بعد تنقيته يصلح للطعام كما يستخدم في صنع العدسات الدقيقة، ويصلح في تدليك

عضلات المشلولين. والنفايات المتبقية من صناعة زيت الفستق تستخدم علفاً للماشية والحيوانات.

والقسم المخصص للغذاء الإنساني من الفستق يدخل نصفه في إنتاج زبد الفستق، وقد أنتج هذا النوع من الزبد على نطاق ضيق لأول مرة عام ١٨٩٠ كغذاء للمرضى ويخصص عشرون في المائة لصنع الحلويات، وما تبقى بعد ذلك فللتحميص والأكل.

وليس هذا هو كل شيء بالنسبة لفستق العبيد فقد تكتشف له في المستقبل أوجه استعمال عديدة فهو إذا كثف صار طعاماً مثالياً لملاحي الفضاء في رحلاتهم إلى القمر، وربما أدخلت زراعته في محطات الفضاء المخصصة للأسفار بين الكواكب. فهل ترون هذا المستقبل الزاهر الذي ينتظر فستق العبيد الذي نمر به مر الكرام كل يوم دون أن نوليه ما يستحقه من الاهتمام؟ إن قصته كما رأينا لا تخلو من الغرابة.

البنـدق Noisette

غني جداً بالفيتامين (آ A) و (ب B) وبالمواد الدهنية والآزوتية وبالمعادن كالحديد والكلس. يشكل الزيت نصف وزنه ولذا فهو ذو قيمة غذائية عالية جداً، يفيد المصابين بالسل، والسكري، ويؤثر تأثيراً حسناً في المصابين بالرمل والتهابات المسالك البولية. وإن علاجاً يعتمد على زيت البندق تؤخذ منه صباح كل يوم ملعقة صغيرة لمدة خمسة عشر يوماً، إن علاجاً هذا شأنه يعتبر من أفضل الأدوية الطاردة للدودة الوحيدة.



وفي حالات الحمى يغلى قشر أغصان شجيرات البندق بنسبة ٢٥ غراماً لكل ليتر من الماء، ويفضل الحصول على هذه القشور في أواخر فصل الشتاء، وتجفيفها في الظل.

وتفيد أزهار البندق إذ يُغلى كل ثلاثين غراماً منها في ليتر من الماء، كعلاج مضاد للترهل.

أما غلي ٢٥ غراماً من ورق البندق في ليتر من الماء، فإنه يعتبر خير مدر للبول، وعلاجاً لأمراض الجلد، كما أن خلط أوراق جافة من البندق والجوز مع قليل من رماد سيجارة وقليل من الملح الناعم، وغلي المزيج في زيت الزيتون يعتبر دواء مفيداً لآلام الروماتيزما كدهون.

وفي كل مائة غرام من البندق يوجد ٤٪ ماء، ١٥,٧٠٪ بروتئين، ٦٥,٣٠٪ دهن، ١٣٪ نشويات، ٢٪ أملاح معدنية، وتعطي المائة غرام ٣٢٩٠ حريرة.

الجـوز Noix

يزرع الجوز في المناطق الدافئة الخالية من الصقيع، وهو غني بالفيتامين (آ A) و (ب B) كما يحتوي على الحديد والكالسيوم والنحاس والزنك، أما الفوسفور فإن مائة غرام من الجوز تحتوي على ٥٠٠ ملغرام من الفوسفور المغذي للمخ، كما تحتوي مائة غرام من الجوز على ٦٨٠ ملغرام من البوتاسيوم. ويشكل الزيت نصف وزن الجوزة عموماً ولذا فهو يوصف للمصدورين والمصابين بالسكر وبالإمساك والدود. ولكن الإكثار من تناوله يصيب الحلق واللثة بالالتهاب، ولذا يجب غسل الفم بالماء بعد تناوله.



يستعمل ورق الجوز في علاج النتليج (الشرش) فإن مغلي خمسين غراماً منه يفيد في تلك الحالة، كما يفيد في حالة التهاب الأجفان والبثور وما شابهها، كما يمكن استعماله كمقو للشعر فيكسبه تألقاً ولمعاناً ويمنحه نعومة كالحرير.

وإذا كان لديك حيوان أليف تريد إبعاد الحشرات عنه فيمكنك استعمال نفس الوصفة، كما تستعمل داخل أماكن حفظ الطعام كطارد للنمل.

ويستعمل ورق الجوز المغلي كضماد ضد القروح والأمراض الجلدية كالجرب والحكاك. كما يمكن صنع مقبل جيد يؤثر في عصارة المعدة: ولإبعاد الهوام والحشرات ينقع ثلاثون غراماً من ورق الجوز في كأس من النبيذ، ويحكم إغلاق المنقوع مع خضّه بين الحين والآخر، وبعد خمسة عشر يوماً يصفى السائل وتضاف إليه خمس عشرة قطعة من السكر ويترك أسبوعاً آخر، وكلما تعتق هذا النبيذ كان أحسن. ويكون استعمال هذا المنقوع في إبعاد الهوام والحشرات بأن يدهن المرء به وجهه ويديه فلا تقترب منه نحلة ولا تلسعه حشرة.

وإذا أردت الحصول على الدودة الحمراء من باطن الأرض، لاستعمالها كطعم للسمك، تستطيع أن تسكب على التراب جانباً من مغلي ورق الجوز المبرّد. وسترى الدود يسعى إليه فتحصل على حاجتك منه.



ولقشرة الجويزات المسحوقة قدرة على إزالة مسامير الأقدام وذلك بدلكها بها، وإذا تناولت كل مساء مزيجاً من زيت الجوز مع البطاطا، تخلصت بعد مدة من الدودة الوحيدة.

وإذا وضعت بضع وريقات غضة فوق ثدي المرضع ساعدها على إيقاف إفراز الحليب عند فطام الرضيع. ويفيد مغلي ورق الجوز لمكافحة تعرق الجسم عامة وتعرق القدمين خاصة وذلك بشكل حمام عام (بانيو) أو حمام موضعي للقدمين. ولمغلي أوراق الجوز خاصية مقبضة لذلك يفيد السيدات اللواتي يشكين السيلانات المهبلية إذ تغلى أوراق الجوز في ليترْ ماء وتترك لتبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل حقنة مهبلية.

وصناعة المربيات في دمشق تهرع إلى سلق وتجفيف الجوز الغض الصغير بقشوره وتحليته وجعله مربى جافاً يعطى كفاكهة وكمقوٍّ للباه.

ويستعمل مستحلب قشر الجوز الأخضر لفتح الشهية إلى الطعام ولتقوية البنية والجنس. أما طريقة صنعه فكما يلي: يوضع ٢٥ غراماً من القشور الخضراء في ليتر ماء ويغلى على نار هادئة مدة نصف ساعة.. ثم يضاف إليه قليل من السكر ويشرب منه قبل كل طعام بمقدار فنجان قهوة.

الفستق Pistache

لا تقل قيمة الفستق عن قيمة بقية أنواع النقل (اللوز، والجوز) ويمكن معرفة ذلك من إلقاء نظرة على تركيبه.

ماء	٪٥,٩
مواد بروتينية	٪٢٤,٤
نشا	٪٣,٥
دهن	٪٦٢,٥
أليف	٪١,٣
رماد	٪٢,٤

والفستق أغنى من جميع أنواع النقل بالأملاح المعدنية المفيدة وهو غني بالفوسفور، لذلك يفيد العصبيين.. ويزعم «أسترن» أنه يحوي مادة مسكنة للقيء.

ويجنح بعضهم إلى نزع قشور الفستق الغض وتجفيفها وحفظها للاستعمال عند الحاجة.. وذلك بصنع مغلي شبيه بمغلي الشاي لتسكين القيئات. ويستخرج من لب الفستق زيت أخضر اللون، عطري الرائحة يستعمل في الطب لتسكين الآلام العصبية.

وأخيراً فإن الفستق والبندق واللوز والجوز أغذية تمدّ المرضع بمواد غذائية تكسب حليبها دسماً ومعادن تفيد الرضيع، لذلك تضاف هذه الأصناف إلى الكراوية.

اللـوز Amande

هناك نوعان من اللوز، أحدهما حلو وثانيهما مر، الأول يؤكل، أما الثاني فإنه

يستعمل في الطب والعلاج الخارجي لأنه يحتوي على أحد السموم الناقعة الخطرة وهو «حامض السيانيدريك Ac. Cyanhydrique» الذي يسمى أيضاً «الحامض البروسي Ac. Proussique».



اللوز الحلو غني بالفيتامين (آ A) و (ب B) وبمقادير عالية من السكر والزيت والصمغ، وتحتوي مائة غرام من اللوز على ٤٤٠ ميللغرام من الفوسفور و ٨٥٠ ملغرام من البوتاسيوم، وهذه المقادير الغذائية الوفيرة تجعل منه مادة مغذية جداً ينصح بتناولها للحوامل والمرضعات.

إن اللوزة الجيدة هي التي تكون غضة، متماسكة، ذات بياض ناصع، فعليك أن تتحري عنها وأنت تأكله، وأن تنبذ ما كان رخواً، مجعداً، مكمشاً.

على أن اللوز قد يؤذي بعض المعد، سواء أخذ طرياً أو يابساً، ولكنه إذا حمص قليلاً غدا أكثر قابلية للهضم، لا سيما إذا مضغ جيداً وأشبع باللعاب. ولكن كثرة «الألبومين» فيه تجعل من الضروري عدم استهلاكه بكثرة.

ويستخرج من اللوز «حليب اللوز» الذي يوصف في حالات السعال وتهيجات الجهاز الهضمي والمسالك البولية، كما يوصف بصورة خاصة للناقهين والأطفال، وفي بعض الأحيان يمكن أن يقوم هذا الحليب مقام حليب الأم.. أما طريقة إعداده فهي كما يلي:

- يؤتى بخمسين غراماً من اللوز، وخمسين غراماً من السكر أو العسل وليتر من الماء.

- ينقع اللوز بعض الوقت في ماء فاتر ثم يقشر ويدق في هاون مع قليل من الماء حتى يصبح عجينة لينة تحلّ بالماء المتبقي ويحل معها السكر. ثم تصفّى بقطعة من قماش نظيف ناعم.

وهناك شراب آخر يهيأ من اللوز، ويدعى «شراب الفضة» ويستعمل كمهدىء في حالات التهاب الأعضاء التناسلية والمجاري البولية، أما طريقة إعداده فهي كما يلي:

يؤتى بكيلوغرام من اللوز المقشر ويدق في هاون، ثم يحل في ليتر من الماء مع نصف كيلو من السكر، ويصفّى مع عصره بقطعة قماش، ثم تضاف إليه سبعمائة وخمسون غراماً من السكر ومائتان وخمسون غراماً من ماء زهر البرتقال.

وفضلاً عن الفوسفور والبوتاسيوم، فإن اللوز يحوي الماغنزيوم والكالسيوم والكبريت والصوديوم والحديد. ولب اللوز الحلو يحوي ١٪ من الفوسفور الطبيعي الأمر الذي يجعله دواءً ممتازاً لمكافحة الأمراض العصبية، والوهن العصبي وفقر الدم، والضعف الجنسي. ويلعب الفوسفور والكبريت دوراً هاماً في تمثل الكلس وفي تثبيته على رؤوس العظام وفي الأسنان وفي تقوية الشعر.

وبما أن اللوز فقير بالمواد الهيدروكربونية (ماءات الفحم) فإنه يوصف للمصابين بداء السكري.

ومغلي قشر اللوز إذا ظل على النار مدة نصف ساعة مع قليل من السكر وبعض نقط من الروم يشكل صحياً معطراً يستحسن تناوله في حالة الحميات والسعال وأوجاع الحلق. وبما أنها لا تشتمل على محرضات ما فإنها تنفع لجميع المصابين حتى في الحالات العصبية. أما إذا حمّصنا اللوز فإنه يشكل خلفاً للقهوة، وإذا غلينا ثلاثين غراماً من الورق و ١٥ غراماً من زهر اللوز حصلنا على مزيج مدر ومطهر وطارد للديدان، وقد تنفع أوراقه الخضراء المسحوقة لزقات لتلطيف الحروق والكدمات. وكذلك زيت اللوز ينفع في تشقق الأيدي والأثداء.

أما القبض والالتهابات البطنية فلها نفس هذا الزيت يدهن به أسفل البطن مرتين في اليوم.

والصداع، هو العارض المؤلم، والروماتيزما والزحارات الكبدية فلها لصقات من اللوز المرّ المهروس توضع فوق موضع الألم فتزيله.

ولقد استعملت قشرة اللوز الحلو في الغذاء الحيواني بنجاح مهروسة وممزوجة مع الشعير والفصة، والخراف شرهة لهذا النوع من الغذاء فإذا ما تناولته سرعان ما تظهر عليها دلائل السمنة والنمو.

القمح

Blé

تشكل الحبوب ومشتقاتها جانباً بالغ الأهمية في غذاء الإنسان، لا سيما في البلاد الشرقية التي تفننت في استغلال هذه الحبوب واصطناع أنواع مختلفة من الأطعمة والأغذية منها. .

وأهم هذه الحبوب: القمح الذي يعتبر من أقدم ما عرفه الإنسان من الغذاء لا سيما في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، ويعود عهد الإنسان به إلى العصر الباليوليتي (الحجري). وفي الحفريات الأثرية التي تمت في بعض البلدان كان للقمح نصيب عظيم من احترام الناس وتقديرهم واعتبارهم إياه نباتاً مباركاً يستحق التقديس والتوقير.

تتألف حبة القمح من غلاف خارجي ينبذ بعد الطحن ويؤلف ٩٪ من وزن القمح وهو ما يسمى بالنخالة. وتلي الغلاف الخارجي طبقة رقيقة جداً تؤلف ٣٪ من وزن الحبة وهي تحتوي على عنصر الآزوت، أما ما يتبقى من الحبة فهو الطبقة الداخلية النشوية، وهي قوام الدقيق الأبيض الصافي، وهذه الطبقة تشغل ٨٥٪ من وزن الحبة، ثم الرشيم أو جنين القمح وهو قسم صغير يتمركز في زاوية من زوايا حبة القمح ويؤلف ٤٪ من وزنها، وهو لا يكاد يرى بالعين المجردة إلا بصعوبة ولكننا نستطيع تمييزه وتحسسه إذا ابتل القمح بالماء أو أصابته رطوبة، لأن الرشيم ـ إذ ذاك ـ يذر قرنه كما يرفع رشيم البطاطا رأسه إذا ما خزنت في مكان رطب ندي.

ويتألف الخبز الأسمر (رأسه بعبه) من طحن حبوب القمح كاملة، أي بأغلفتها وأجنتها وطبقاتها الداخلية.

ويعتبر رشيم القمح أغنى أجزائه بالفيتامينات والمعادن، ويليه الغلاف الخارجي (النخالة) أما الطبقة الداخلية المؤلفة لقوام الحبة فهي خالية من جميع هذه العناصر عدا النشاء.

تحتوي النخالة على الفيتامين (ب١ B_1)، والفيتامين (ب٢ B_2)، و (ب٦ B_6) و (ب ب PP)، والفيتامين (هـ E). وعلى هذا فإن تناول الخبز الأسمر المصنوع من الحبوب بكاملها يقي آكليه شر مرض «البري بري» والتهاب الأعصاب، والبلاغرا، كما يهبهم القوة والنشاط والإخصاب نظراً لوجود الفيتامين (هـ E) المنشط الجنسي الممتاز. أما الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق الخالي من النخالة فهو خالٍ من الفيتامينات.



لقد تبين أن الطبقة الخارجية من القمح تحتوي على الفوسفور الذي يغذي الدماغ والأعصاب والأجهزة التناسلية ويقويها، كما يحتوي على الحديد الذي يهب الدم القوة

والحيوية والأوكسيجين، والكالسيوم الذي يبني العظام ويقوي الأسنان، وعلى السليكون الذي يقوي الشعر ويزيده قوة ولمعاناً، واليود الذي يعدّل عمل الغدة الدرقية ويضفي على آكله السكينة والهدوء، والبوتاسيوم والصوديوم والمغنزيوم تلك العناصر التي تدخل في تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة.

وبناء على هذا الاكتشاف راح العلماء ينشرون الأبحاث المطولة منددين بالخبز (العصري) الخالي من النخالة، حاثين الناس على العودة إلى الخبز الأسمر الذي يصنع من القمح بكامله، ولكن هذه الدعوة لم تلق آذاناً صاغية لدى الجميع، فإن منظر الرغيف الأبيض وقوامه ولونه أغرت الناس بالإقبال عليه والانصراف عن الخبز الأسمر الخشن. وقد أراد بعض المطاعم الأميركية تعويض الناس عما يفقدونه بإعراضهم عن النخالة فوضعت لهم نخالة القمح في أوان زجاجية مثقوبة تشبه أواني الفلفل والملح، فإذا قدّمت الشطائر (السندويش) المصنوعة من الخبز الإسفنجي الأبيض رشت عليه النخالة، لإعادة الفوائد التي سلبته إياها الطريقة العصرية في إعداد الخبز.

ولقد تبين أيضاً أن ما ابتليت به حضارتنا هي المطاحن الحديثة التي تسحق القمح سحقاً ناعماً جداً يقتل رشيم الحبة، وتفصل النخالة عن القوام الداخلي للحبوب رغم ما فيه من فوائد جمة..

إن الأطباء وعلماء التغذية ما فتئوا منذ عشرين عاماً ينبهون الناس إلى فوائد القمح الحقيقية التي يحرمون منها أمام أبصار الحكومات وأسماعها، حتى إن القاعدة التي يحكم الناس بها اليوم على مدى جودة الطحين هي مدى ما في بياضه من نصاعة، خلافاً للتقدير العلمي السليم.

إن فائدة النخالة ليست في فوائدها السالفة الذكر فقط، بل إن لها فوائد علاجية موصوفة..

فإن مغلي النخالة يمكن استعماله كمهدىء ضد السعال والزكام الخفيف والحمضيات، وكميته هي مقدار قبضة لكل ليتر من الماء. أما في حالات القبض فإن للنخالة أيضاً فوائدها، فإن ملعقة من النخالة في كأس ماء أذيب فيه قليل من العسل مفيد جداً.

وتفيد النخالة أيضاً كمهدىء في حالات آلام تقرحات المعدة، شريطة أن يكون مغليها خفيفاً جداً، كما يمكن الاستفادة من المغلي نفسه في حالة الزحار المزمنة.

وإذا أردت، يا سيدتي، أن تفيدي من خواص النخالة في إكساب جلدك رونقاً وبهاء، فاستعملي ماء النخالة في حمامك بالطريقة التالية:

ـ ضعي في قفاز من قفازات الحمام مقدار ملعقتين من نخالة القمح مع قشرة ليمونة جافة واربطي عنق القفاز ثم اتركيه يغلي مدة نصف ساعة في ليتر من الماء ثم أضيفي هذا الماء إلى ماء البانيو، وبعد الحمام استعملي القفاز نفسه للتفريك دون فتحه.

وهذه وصفة أخرى (لحمام النخالة) ضد النقرس والروماتيزم: - يوضع كيلو من النخالة في خمس ليترات من الماء وتغلى لمدة نصف ساعة ثم يضاف هذا الماء إلى ماء البانيو.

أما دقيق القمح (Farine) فيستخدم كعلاج لتهيجات الجلد الملتهب، أو المصاب بحروق أو بثور، فتصنع ضمادات منه فوق المكان المصاب، وأحياناً تعد حمامات كاملة من الطحين في الالتهابات الجلدية الحادة.

أما حبة القمح بكاملها فهي دواء شعبي معروف ضد التهابات جلود الأطفال، فتوضع قطعة حديد فوق النار وتحمّى ثم توضع فوق قليل من الحَب فيخرج منه سائل تدهن به الالتهابات فوراً بطرف الإصبع وتكرر العملية حتى لا يبقى أي أثر للالتهاب.

وينادي الدكتور «ب. كارتون» بالاستفادة من رشيم القمح في علاج الخرع والتهابات الأعصاب نظراً لما يحويه من فيتامينات، ويضع قاعدة لذلك تقضي بأن يتناول المرء مقدار ملعقة من رشيم القمح لمدة أسبوع أو اثنين خلال وقعات الطعام الرئيسية مع المضغ جيداً أو طويلاً، أما كيفية الحصول على الرشيم فهي أن تأخذ قليلاً من حبوب القمح فتغسلها جيداً وتنقعها في الماء لمدة ساعتين أو ثلاث ثم تنشر في صحن وتوضع فوقه خرقة نظيفة أو قطعة قطن معقم مبلول بالماء وتترك في مكان رطب مدة يومين أو ثلاثة أيام. وما أن يظهر الجنين تحت القشرة حتى تغسل الحبوب وتكون عندئذ جاهزة للتناول، ويجب أن تحفظ بعيداً عن النور، وإذا شعرت بطعم حاد فيها اعمد إلى غسلها مجدداً.

أما النشاء الموجود في القمح فيستعمل كمسكن لالتهابات المجاري الهضمية كما يستخدم كمسحوق ضد الالتهابات كالأكزيما والحكاك.

وماذا عن الخبز؟.

يقول «بول ريو» إن الخبز المعروف حالياً ضار ومؤذ، ويجد هذا الرأي صدى مؤيداً لدى عدد كبير من الناس الذين يشكون عسر الهضم وبطأه، والحموضة المعدية والنفخة، اعتقاداً منهم بأن الخبز هو سبب ما يشعرون به.

والواقع أن الخبز الذي لا يمضغ جيداً يتجمع في المعدة كتلة واحدة من العجين وهذا هو سبب عسرة هضمه، واستحالة نفوذ عصارات المعدة إلى ذراته ما دام الماء والنشاء اللذان يحتوي عليهما يجعلانه أشبه بكتلة من الطين أو العجين، تستعصي على المعدة فلا تتفتت ولا تتحول إلى ذرات سهلة الهضم والتمثل.

إن المسؤول عن هذه الحالة هو الإنسان نفسه، الذي يزدرد الخبز ازدراداً دون أن يمضغه جيداً، ساهياً عن حقيقة هامة، هي أن الخبز بما يحويه من مواد نشوية وافرة، يُهضم أول ما يهضم داخل الفم بفعل الغدد اللعابية، التي تفرز خميرة «اللعابين» التي تحل المواد النشوية وتحوّلها من مرحلة إلى أخرى حتى تصبح قابلة للهضم في المعدة.. أما إذا ابتلع الإنسان الخبز، لا سيما الطازج منه، دون مضغ تام، فإن ذرات النشاء تتجمع وتتحول إلى كتل لا تستطيع العصارات الهاضمة أن تصل إليها، فيفقد حمض كلور الماء إذ ذاك قدرته على التأثير في المواد الأزوتية الموجودة في الغذاء.

إن الخبز غذاء ممتاز لا غنى عنه للإنسان، وأول طرق الاستفادة منه هي مضغه مضغاً جيداً.

وخلافاً لما درج الناس عليه، فإن الخبز الجاف أسهل هضماً من الخبز الطازج، فإن هذا يكون أكثر قابلية للتكتل داخل المعدة، بينما خلو الخبز الجاف من الماء يجعل العصارات المعدية تصل إليه بسهولة أكثر، ولعل هذا السبب في انتشار تناول الخبز المحمص لدى الغرب، واصطناعه آلات منزلية خاصة لتجفيف الخبز وتحميصه، فإنه يغدو أسهل تناولاً بالنسبة لمن لا تقبل نفوسهم تناوله دون تحميص.

البرغل

Blé consassé (Borghoul)

يعتبر البرغل إحدى المواد الغذائية الرئيسية في بلادنا، كشفت العامة خواصه وفوائده بمرانها وغريزتها، فأقبلت على صنعه وتناوله، واصطنعت منه مآكل عديدة منوعة، تضاف إليها أغذية أخرى كالخضار واللحوم والبقول، مما جعله في مقدمة الأغذية التي يقر الطب الغذائي تناولها مع بعض التحفظات.

يصنع البرغل من القمح الكامل: بأن يسلق سلقاً جيداً ثم يجفف في أشعة الشمس ثم يطحن بمطحنة خاصة تحوّل القمح إلى «برغل» على نوعين: ناعم وخشن، وكل منها له طرق خاصة في الطهو والاستعمال.

يحتوي البرغل على ١٦٪ من وزنه بروتئين، و ٥٪ أملاح عضوية، و ٣٪ مواد دهنية، و ٦٢٪ مواد سكرية ونشوية وألياف.

ومن الفيتامينات يحتوي على (آ A) و (ب B) و (د D) و (هـ E).

وفي البرغل جميع ما في خصائص القمح وقشوره. وفضلاً عن ذلك فهو سهل الهضم لأنه يطبخ مرتين الأولى عند السلق.. والثانية عند التحضير.. وهو خير من الأرز وأغنى منه بكثير بالمواد والفيتامينات.

ويتميز البرغل بأنه لا يسبب السمنة. ويتمثله الجسم بسرعة، كما يهضمه جيداً إذا كانت المعدة قوية، أما ذوو المعد الضعيفة فينصحون بالإقلال من تناول البرغل لا سيما إذا أضيفت إليه المواد الدهنية أو قلي بالزيت.

الكشك

Couchk

الكشك هو ـ أيضاً ـ أحد الأغذية الشعبية الشائعة في بلادنا، والتي تحتوي على جانب غير ضئيل من الفوائد الغذائية، فهو يصنع من مادتين رئيسيتين من المواد المغذية وهما القمح واللبن، أو بالأصح البرغل واللبن الرائب.

يصنع الكشك، غالباً، في الخريف، لأنه من مؤونات الشتاء، فينقع البرغل في ماء ساخن، ثم يجفف لمدة تتراوح بين خمس ساعات وست، ثم يضاف إليه اللبن الرائب، ويوضع في أكياس من القماش ويترك حتى يتخمر تماماً ثم يوضع في جرار من الفخار لمدة تتراوح بين ثلاثة أيام وأربعة، وهذا ما يسمى «بالكشك الأخضر» الذي يؤكل كمقبِّل مع البقدونس والجوز والزيت، أما إذا جفف جيداً وفرك باليد أو طحن ونُخل فإنه يصبح كشكاً يابساً، يؤكل بعد طهوه بالماء الساخن مع السمن والبصل والنعنع.

يحتوي الكشك على أكثر المواد المغذية الموجودة في المادتين اللتين يصنع منهما، تضاف إلى ذلك بعض الخمائر الغذائية الضرورية، وخاصة عندما تضاف إليه المواد الدسمة، وينصح بإعطائه للأطفال على صورة حساء نظراً لخواصه المغذية وطعمه المستساغ.

الشعير

L'orge

يماثل القمح تقريباً بقدرته الغذائية غير أن الألياف فيه أكثر مما في القمح ولذلك يكون هضمه عسيراً إذا لم يجرد من هذه الألياف، وهو يمتاز عن القمح بما فيه من المواد المعدنية الهامة وأخصها الفوسفور والكلس والبوتاس، ولذلك لا بأس عند مساس الحاجة من مزج دقيق الشعير الصرف مع دقيق القمح في صنع الخبز فيكون غذاءً ممتازاً، غير أنه ليس مقبولاً منظراً وطعماً كالخبز المصنوع من دقيق القمح الصرف، ويحتاج إلى معد قوية وهضم جيد ولذلك يستفيد منه المجهدون والعمال والفتيان بصورة عامة، ونفعه قليل في الشيوخ، وفيما يلي التركيب الكيميائي الوسطي لمائة غرام من الشعير:

	البروتئين	الدسم	النشاء	الألياف	المواد المعدنية	الماء
التركيب الكلي	١١	١,٥	٦٦,٥	٤,٥	١	١٤
القسم المهضوم	٨,١	١,٢	٦١	٢,٥	١	٠

ومع أن الشعير يعتبر، الآن، علفاً للحيوان إلا أنه مادة رئيسية في صنع أحد الأشربة المشهورة في العالم ونعني بها «البيرة» التي يستهلك العالم منها الملايين من «البراميل» كل عام.

ويعتبر الشعير شقيق القمح في نظر الناس. وكان في القدم محط عناية كالقمح، إذ كانت الطبقات الفقيرة تتناوله، كما وضع عنه أبو الطب أبيقراط مجلداً كاملاً من مؤلفاته.

يصنع من الشعير شراب منعش ومهدىء بنقع عشرين غراماً منه في ليتر من الماء، كما يصنع من مسحوقه مقو يؤخذ بعد غليه، وتفيد نخالة الشعير في تسكين آلام التهابات المثانة، ويستخدم ماؤه في تنظيف الجروح المتقيحة، وأحياناً يصنع من دقيق الشعير الممزوج بالخل مرهم تعالج به آلام الظهر المسماة «لمباجو».

المعكرونة

Macaroni

تعتبر المعكرونة إحدى المنتجات الصناعية المغذية التي لم يفقدها التصنيع قدرتها على إمداد الجسم بحاجته من الغذاء.

ولقد ساهمت القوانين الموضوعة في البلاد المنتجة للمعكرونة في المحافظة على خصائص المعكرونة الغذائية. وخاصة فيما يتعلق بنسب المواد المستخدمة في صنعها، فحددت هذه النسب بدقة تامة، ونصت على عقوبات صارمة للمصانع التي تخالف تلك القوانين.

وتعتبر المعكرونة غذاءً أساسياً في موائد بعض الشعوب، وخاصة الشعب الإيطالي الذي يبلغ معدل استهلاك الفرد الواحد منه ستة وثلاثين كيلوغراماً في العام الواحد. أما في فرنسا فإن هذه النسبة تنخفض إلى ستة كيلوغرامات.

تصنع المعكرونة من نوع خاص من القمح، هو «النوع القاسي» وهو غير القمح المستخدم في صنع الخبز، وله طريقة خاصة في الطحن تجعل دقيقه أقلّ نعومة، مما يتيح المجال للاحتفاظ بخواص القمح وخاصة العناصر البروتينية وبعض الفيتامينات.

وطريقة الطحن تلك تتيح - أيضاً - المجال للتصرف بشكل العجينة بحيث يمكن أن ترق حتى تصبح كالأسلاك، أو تدق حتى تصبح كالنجوم.

ولكي تحفظ المعكرونة من التخمر. فإن نسبة الماء فيها قد حددتها القوانين. كما حددت المواد الإضافية التي تدخل في صنع المعكرونة كالحليب والبيض والغلوتين وبعض الخضار.

ومع أن المعكرونة تصنع من القمح، فإنها تختلف عن الخبز في قدرتها الغذائية اختلافاً واضحاً.

إن مائة غرام من المعكرونة تعطي نسبة من الحرورات تزيد عن ٣٥٪ مما يعطيه الخبز، وهذه الزيادة ناجمة عما تحتويه من الغلوسيدات «أشباه السكاكر» والبروتيدات. كما أن محتوى المعكرونة من المواد المعدنية وبعض الفيتامينات يزيد عن محتوى الخبز، وخاصة في الكالسيوم والفوسفور والحديد، والفيتامين (ب B) من مختلف الزمر، أما الفيتامين (هـ E) الموجود في الخبز، فهو غير موجود في المعكرونة إطلاقاً.

وإذا عرفنا كيف نطهو المعكرونة، فإننا نستطيع الاحتفاظ بفيتاميناتها دون تخريب، فالفيتامين (ب B) قادر على مقاومة الحرارة بحيث إن عشر دقائق، أو ربع ساعة، من الطهو لا تؤثر فيه.

ومما يؤسف له أن بعض سيداتنا لا يعرفن الطريقة الصحيحة لإنضاج المعكرونة، ولعل هذا هو السبب في عدم الإقبال على تناولها في بلادنا بصورة تتناسب مع إمكاناتها الغذائية.

إن المبادىء المثلى لطهو المعكرونة تتطلب أن توضع في كمية وفيرة من الماء الغالي على نار قوية، وألا تطول مدة وضعها في الماء كثيراً كيلا تلين أكثر مما يجب، ويفضل أن تُرفع عن النار عند فقدها جانباً من قسوتها، وأن يصب عليها الماء البارد حال رفعها عن النار، وبعدها تطهى بالطريقة التي نريدها.

إن مائة غرام من المعكرونة تحتوي - في المتوسط - على ١٢ غراماً من المواد الزلالية، ٠,٧٥٪ من الدهن، ٧١ غراماً من ماءات الفحم، ١٤٥ ملغراماً من الفوسفور، ٢٢ ملغراماً من الكالسيوم، ملغرام واحد من الحديد، ٠,١٠ ملغرام من فيتامين (ب١)، ٠,٠٦ ملغرام من فيتامين (ب٢)، ٠,٥ ملغرام من فيتامين (ب ب). ومائة غرام من المعكرونة النيئة تعادل ٤٠٠ غرام من المعكرونة المطبوخة وتعطي من الحريرات ٣٥٪ زيادةً عما يعطيه ١٠٠ غرام من الخبز. وكذلك فالمائة غرام من المعكرونة تحوي من الكالسيوم والفوسفور أكثر مما يحويه الخبز، وتحتوي على ٥٠٪ من الحديد و١٠٠٪ من

الفيتامينات أكثر مما يحويه الخبز، عدا الفيتامين (هـ E).

ومعنى هذا أن القيمة الغذائية للمعكرونة أعلى من القيمة الغذائية للخبز، وسبب ذلك وجود الغلوسيد (أشباه السكاكر) في المعكرونة، وبهذا يمكن الاستعاضة عن الخبز بالمعكرونة دون أي محذور إذا ما نصح الطبيب بنظام غذائي ليس فيه خبز، بل إن جميع الأنظمة الغذائية الطبية تبيح تناول المعكرونة في جميع الحالات تقريباً، عدا حالة السكر، وحتى في هذه الحالة يمكن الاستعاضة عن المعكرونة المحتوية للغلوسيد، بمعكرونة خاصة تحتوي على الغلوتين، ويمكن أيضاً أن يتناولها المصابون بأمراض في الجهاز الهضمي، واضطرابات المعدة وسل الأمعاء وغيرها.

على أنه لا بد من الإشارة إلى أن الإفراط في تناول المعكرونة، كالإفراط في أية مادة أخرى، يحيل الفائدة ضرراً، وبخاصة إذا لم نتناول ما يساعد المعكرونة على أداء مهمتها.

إن إضافة اللحم إلى المعكرونة يغني قدرتها الغذائية، كما أن إضافة الجبن لها يحقق فائدة أكبر، لأن الجبن يعوّض المعكرونة عن فقرها في الكالسيوم، ولا بد من إضافة السلطات والفواكه إلى وجبة المعكرونة نظراً لخلوها من الفيتـامين (ج C)، الذي يساعد الجسم على الدفاع عن نفسه ضد الجراثيم، ووفرة هذا الفيتامين في الخضار والفواكه. وأخيراً يجب إضافة الزبدة أو الزيت إلى المعكرونة لتعويض ما ينقصها من المواد الدهنية.

وقد ابتكرت بعض مصانع المعكرونة، نوعاً منها يحتوي على البيض، بنسبة ١٤٠ غراماً من البيض في كل كيلوغرام من المعكرونة، وليس هناك أي خطر في تناول هذا اللون من المعكرونة حتى على المصابين بآفات في أكبادهم، أو معدهم، بل إن الذين يشكون من التحسس تجاه البيض يستطيعون الاستفادة من هذا الغذاء عن طريق المعكرونة المصنوعة بتلك الطريقة.

إن غنى المعكرونة بالمواد النشوية يجعل من الضروري أن تمضغ جيداً وتمزج باللعاب الذي يؤثر على النشاء، ولا مانع من تناول قليل من خميرة البيرة لأن محتواها من الحموض الأمينية يساعد في هضم المعكرونة.

وفي كل الحالات، لا بد من أن تمضغ المعكرونة إلى حد يحقق للجسم الفائدة منها، فهي لا تمكث في المعدة مدة طويلة ـ بسبب ما تحويه من الألبومين ـ ولكنها ترهق الأمعاء إذا كانت بكميات وفيرة غير مهضومة جيداً، فإذا تحاشينا هذا المحذور كان لنا أن نطمئن إلى حصولنا على غذاء ادخاري يناسب الجميع، ويكاد لا يحتوي على أية

فضلات، وإذا ما أجدنا اختيار المواد التي نضيفها إليه استطعنا أن نحصل على غذاء أقرب ما يكون إلى الكمال.

وهناك أنواع من المعكرونة: المعكرونة الغلوتينية للسكريين والناقهين، والمعكرونة المصنوعة من فول الصويا، أو الذرة أو الفول أو الأرز. وأخرى تعطى للنحافة صنعت على أساس محتواها من أشباه السكاكر (غلوسيدات). وتعرف المعكرونة الجيدة من بضع صفات فيها: لون عاجي ضارب إلى الصفرة، لا توجد بها بقع ولا عروق، واضحة المكسر، مقطعها كالزجاج. . ويزيد حجمها في الطبخ إلى أربعة أضعاف.

الـــرز

Le riz

يتبوأ الرز مكانته في جميع البيوتات فقيرها وغنيها، لأنه أصبح مبذولاً رخيصاً في متناول عامة الشعب على السواء. ومن مميزاته إمكان تقديمه في جميع الفصول، ومع جميع المآكل والخضروات على اختلافها، يقدم للأصحاء وللضعفاء، للناقهين والأقوياء، للكهول والأطفال على السواء، ويتفنن الغربيون في صبغه وتلوينه. . فهو تارة أزرق يشبه زرقة السماء وتارة يعطى له لون الزهرة الحمراء الفاقعة. . وفي بعض البلدان الشرقية يمزج بالعصفر والكركم ليغدو أصفر فاقعاً يسر الآكلين.

والأرز أو الرز هو غذاء نصف سكان العالم تقريباً.

ففي بلاد الشرق الأقصى جميعاً: الصين واليابان وأندونيسيا وغيرها يعتبر الرز الغذاء الأول للبشر هناك، بل إن هناك كثيرين منهم، يكادون لا يتناولون سواه من الأغذية.

ولعل سبب ذلك أن تلك المناطق هي نفسها مهد الرز الأول. فالمعتقد أن أصله من الهند الشرقية، ثم انتقل منها إلى المناطق المجاورة، ثم إلى بقية بلاد العالم حتى عرفه الجميع، وتفننوا في طهيه وابتكار الأطعمة اللذيذة منه.

والرز يتطلب مناخاً حاراً لنموه وتكاثره، كما يتطلب وجود المستنقعات، ولذا فإن الأمراض التي تسببها المستنقعات وحشراتها تنتشر في المناطق القريبة من مزارع الرز.

ويعتبر الرز رمزاً للخصب والحياة، ومن هذا الاعتقاد جاءت عادة بعض البلاد الغربية برشّ المتزوجين حديثاً بحبات الرز عقب إتمام عقد الزفاف، إشارةً إلى الرجاء باستمرار الحياة بين الزوجين، وخصوبة نسلهما ووفرته.

ونظراً للمكانة الممتازة التي يحتلها الرز على الموائد في مختلف بلاد العالم، نشأت حوله اعتقادات خاطئة تبالغ في تقدير قيمته الغذائية، وتعتقد أنه ما دام الغذاء

الوحيد لحوالى مليار من البشر فهو إذن غذاء كامل يمكن الاكتفاء به. . أو الاعتماد عليه ـ وحده ـ كغذاء رئيسي.

وهذا الاعتقاد خاطىء، فالرز المقشور (الأبيض) الذي نتناوله لا يستحق الضجة التي تثار حوله، لأنه محروم من فوائده الأساسية التي توجد عادة في قشوره الحمراء.

وقد لوحظ، منذ زمن بعيد، تميز أهل اليابان والصين، بضعف البنية والهزال، كما لوحظ وجود الظاهرة نفسها لدى البحارة الذين يجوبون البحار أشهراً متواصلة من السنة ويقتصرون في غذائهم على الرز المسلوق والمعلبات. وتبين بنتيجة هذه الملاحظة والدراسات التي أجريت حولها، أن حرمان الرز من الفيتامين (ب B) الموجودة في قشوره هو السبب في ذلك الهزال الذي أطلق عليه اسم «بري بري» أو «الهزال الرزي».

وأجريت تجارب على عدد من حيوانات المخابر كالفئران والسنانير والكلاب، فأعطيت الرز المقشور وحده، فلم تلبث أن أصيبت بالهزال والضعف ومات بعضها، ثم أعطيت القشور فنمت وعادت إليها حيويتها، ومن هنا تبين أن عوامل النمو موجودة في قشور الرز، وهو ما سمي بالفيتامين.

يحتوي الرز الأبيض (المقشور) على ٨٠٠ وحدة حرورية في الليبرة الواحدة، وترتفع هذه النسبة إلى ١٦٠٠ وحدة في الرز الأحمر (غير المقشور). أما محتوياته من المواد الأخرى فهي ١٢,٥٪ ماء، ٣٪ بروتئين، ٣٪ مواد دهنية، ٧٨,٨٪ مواد نشوية، ٣٪ أملاح عضوية كالبوتاس والصوديوم والكالسيوم والمنغنيز والحديد والفوسفور والكبريت واليود. ويحتوي الرز الأحمر على الفيتامينات (آ A) و (ب B) و (هـ E).

ونظراً لغنى الرز بالمواد النشوية فلا يجوز إعطاؤه للمصابين بالسكري، بينما يعتبر غذاءً جيداً للمصابين بهبوط في الضغط، إذ يمنح الجسم قوة حرورية ترفع نسبة الضغط.

إن الرز الأبيض المطبوخ دون سمن تهضمه المعدة خلال ساعتين ونصف الساعة، وإذا أكثر الإنسان من تناوله أصيب بالحموضة والغازات.

وإذا كان الرز «خبيصاً» فإنه يفيد في حالة الإسهال، إذ يصبح له مفعول قابض، كما يفيد مغلي الرز في شفاء إسهالات الأطفال الصيفية.

● **وصفة لتحضير مغلي الرز للأطفال:**

يوضع مقدار ملعقتين كبيرتين من الرز في كأسين من الماء، وترفع على النار مدة تكفي لتحلل حبات الرز حتى تذهب معالمها، ويصبح المزيج أشبه بالنشاء، ثم يصفى

المزيج بوساطة قطعة قماش نظيفة، فنحصل على مستحلب ذي لون يشبه لون الحليب، فيحلى بالسكر ويعطى للأطفال.

هذا ويستعمل مسحوق الرز المطبوخ ككمادات ضد الالتهابات، كما يستعمل المسحوق نفسه في التجميل، ويدخل في مستحضرات التجميل بعد إضافة مسحوق التالك أو البزموت إليه، لتطرية الجلد وتليينه وامتصاص العرق.

وأخيراً، فإن بعض باعة الحليب والقشدة يغشونهما بإضافة الرز إليهما. ولفضح هذا الغش، توضع قطرة واحدة من صبغة اليود على الحليب أو القشدة فإذا تحول لون اليود من الحمرة إلى الزرقة دل ذلك على وجود دقيق الرز أو النشاء فيه.

الـــذرة

Le maïs

إنها الحبوب الوحيدة التي جاءتنا من أميركا مع «كريستوف كولومبس» الذي يذكرها في كتاباته عن حياة أبيه. وقد حملها من البيرو «فرناند بيزار». وقد زرعت الذرة في إسبانيا ثم انتقلت إلى فرنسا تحت اسم قمح الهند أو القمح التركي. وقد استخدمت في البداية علفاً للحيوانات ثم لم تلبث أن اتخذت غذاءً إنسانياً في الأماكن التي يقل فيها القمح، ولم تلبث زراعتها أن انتشرت. وفي هذا القرن عرف العالم الخواص الكبرى لهذا النبات سواء في غذاء الحيوان أو الإنسان أو في الصناعة.



وفي البلاد الأنكلوساكسونية تستخدم الذرة على الأشكال التالية:

* تؤكل نيئة حينما تكون طرية.

* تغلى ٢٠ دقيقة في الماء المملح ويؤخذ مغليها.
* تغلى ٢٠ دقيقة وتملح أو تحلى وتؤكل مع الزبدة.
* تسلق على البخار.
* تشوى وتؤكل بالزبدة.

والذرة فقيرة في محتواها من المواد الغذائية، فإن دقيقها يحتوي على ١٠,٢٪ من وزنها ماء، وعلى ١٥,٢٪ مواد آزوتية، و٣,٨٪ مواد دهنية، و٠,٩٪ مواد معدنية. ويصنع من هذا الدقيق نوع من الخبز تتناوله الطبقات الفقيرة ويسمى «كراديش».

على أن شعيرات الذرة المسماة لدى العامة «شباشيل» تستعمل في الطب لإدرار البول وفي تسكين بعض الآلام، إذ يوضع ٢٥ غراماً منها في ليتر من الماء المغلي ويشرب هذا المنقوع في حالات التهابات المثانة المزمنة والرمال البولية، وأمراض القلب، والتبول الزلالي.

الشوفان

Avoine

مع أن استعمال الشوفان كمادة مغذية يكاد يكون معدوماً، إلا أن له في الحقل الطبي استعمالات واسعة النطاق بدأت منذ أقدم الأزمان عندما استعمله الإنسان كلزقة ضد البثور والنقرس.

وبعد أن اكتشف الطب الحديث وجود الفيتامين (آ A) في قشور الشوفان ازداد الاعتماد عليه كدواء داخلي وخارجي.

يستعمل مغلي قش الشوفان المحلى بالسكر كدواء ضد الأرق، ومهدىء للسعال العنيف، والسعال الديكي، والتهابات الكبد والمرارة والمغص الكليوي.

كما يفيد مغلي قش الشوفان في تسكين نوبات الحصاة البولية بصورة أكيدة، وينصح المصابون بالنقرس والروماتيزم وآلام الكلى والاضطرابات البولية بالاستحمام بماء قش الشوفان، وإذا لم يتوفر القش يمكن الاستفادة عنه بغلاف الحبوب نفسها.

وحب الشوفان مليّن ومسكن للباسور: توضع عشرون غراماً من حبوب الشوفان في ليتر من الماء وتغلى، وتؤخذ محلاة بالسكر بدلاً من القهوة.

وأخيراً فالشوفان يوصف مغذياً ومقوياً للأطفال والناقهين من المرضى والشيوخ، وبخاصة أولئك الذين يعانون الإرهاق العضلي.

الحمص

Pois

يحتل الحمص مكانة مرموقة على موائدنا، كما يحتلها على موائد جميع بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، فهو يؤكل أخضر، ويؤكل مطبوخاً، ويؤكل مسلوقاً، ويؤكل مسحوقاً. ورغم صعوبة هضمه فالذين يتناولون الحمص بإحدى حالاته تلك إنما يمدون أجسامهم بمادة غذائية عالية القيمة.

والمثل العامي يقول: «إذا فاتك الضاني فعليك بالحمصاني».. أي إذا افتقدت لحم الضأن فاستعض عنه بالحمص والفول لاحتوائهما على المواد البروتئينية المغذية. والبروتئين ضروري لجسم الإنسان فإن لم يتداركه من مصادر حيوانية فليتداركه من النبات.. من الحمص.



يحتوي الحمص الجاف على ١٤,٤٪ من وزنه ماء، وعلى ٩,٥٪ مواد دهنية، وعلى ٢٤٪ مواد بروتينية، وعلى ٢,٤٪ مواد رمادية، وعلى ٤٨,٥٪ مواد سللوزية. أما محتواه من الأملاح المعدنية فهو ٢١٩ ملغ من الكبريت، و ٣٥٠ ملغ من الفوسفور،

و ٥٠ ملغ من الكلور، و ٩٣٠ ملغ من البوتاس، و ٦٠ ملغ من الكلس، و ٥,٥ ملغ من الحديد وذلك في كل مائة غرام. أما قيمته الحرورية فهي ٣٣٥.

يستعمل الحمص في بعض المآكل الشعبية الشائعة كالمسبحة، والفتة، والحمص بزيت، والفلافل، والبليلة. وهذه كلها أكلات رخيصة الثمن ولكنها ذات قيمة غذائية جيدة. وقد تحدث عنه مالينوس فقال إنه ينفخ البطن ويلينها ويدر البول ويزيد في القوة الجنسية، وفي هذا المعنى تحدث أيضاً «إسحاق بن عمران» و «الرازي».

وتصنع من الحمص أيضاً إحدى «التسالي» الشعبية المسماة «القضامة» وهي على أنواع متعددة تعتمد على تحميص حبوب الحمص بعد تجفيفها، وتحتوي على ١٨٪ من وزنها مواد بروتينية، وعلى ٥٪ مواد دهنية، وعلى ٦١٪ مواد نشوية. أما قيمتها الحرورية فتبلغ ٣٦١.

الترمس

Lupin

الترمس نوع من الحبوب التي يضرب بها المثل في تفاهة الثمن، ومع ذلك فهو ـ كالحمص ـ ذو فوائد غذائية جيدة، فهو غني بالبروتئين بحيث تصل نسبته فيه إلى ثلاثين بالمائة، كما أن وجود الألياف السللوزية فيه يجعله مكافحاً للإمساك، إلا أن مرارة طعمه تجعله غير مقبول. ولكن هذه المرارة تتلاشى إذا غلي الترمس مدة تتراوح بين ثلاث وأربع ساعات، ثم نقع بالماء لمدة يومين أو ثلاثة، ثم يؤكل مرشوشاً عليه الملح.

وقد أمكن الاستعاضة بالترمس عن القمح خلال أيام الحرب، إذ أضيف دقيقه إلى دقيق القمح، وبذلك أمكن تعويض نقص القمح دون الإقلال من المردود الغذائي للخبز.

ويفيد الترمس في ترحيض الأمعاء، وإذا أخذ مع العسل طهر الأمعاء من الدود كما يقول جالينوس.

الحلبـــة

Trigonelle

لولا رائحتها النفاذة التي تجعل الناس ينفرون منها، لكان للحلبة شأن آخر في قائمة الأغذية التي يتناولها الناس.

ومع هذا، فإن فوائدها المعروفة والموصوفة، تجعل الكثيرين يستعملونها رغم ذلك المحذور، فهي زهيدة الثمن، كبيرة الفائدة.

والحلبة غنية بالبروتئين والنشاء والفوسفور، ولذا فهي ـ من هذه الناحية ـ تماثل زيت كبد الحوت، وتستعمل في كثير من الحالات التي يستعمل فيها ذلك الزيت. ومحتواها من المواد المغذية يبلغ المقادير التالية في كل مائة غرام منها: البروتئين ٢٨,٩١، المواد الدهنية ٧,٣٦، النشاء ٤٠,٧٢، علاوة على الفوسفور ومادتي المكولين والتريكونيلين اللتين تقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك، أحد أحماض زمرة الفيتامين (ب B).

ويشيع استعمال الحلبة لدى العامة، فهي تعطى للمراضع عقب الوضع مباشرة لزيادة إفراز الحليب، كما تعطى للفتيات في فترة البلوغ لمفعولها المنشط للطمث، وتوصف أيضاً لمن يشكو ضعف البنية وقلة الشهية للطعام وفقر الدم.

وقد قامت بعض المعامل الإفرنسية باستخراج خلاصات الحلبة وجعلتها شراباً سائغاً لا رائحة له يسمى «بيوتريكون» ويوصف هذا الشراب للنحيلين قصد زيادة أوزانهم، وفتح شهيتهم إلى الطعام.

وكان الأقدمون يخلطون الحلبة مع العسل ويقدمونهما كدواء للإمساك المعند، كما وصفها الأطباء العرب كعلاج للصدر والحلق والسعال والربو والضعف الجنسي والبلغم والبواسير.

وتفيد الحلبة كذلك في إزالة الكلف من الوجه.

فول الصويا

Le soja

على الرغم من أن فول الصويا كان معروفاً منذ آلاف السنين في بلاد الشرق الأقصى، وبخاصة الصين ومنشوريا، فإن العالم لم يعرف فوائده الحقيقية الكاملة إلا أيام الحرب العالمية الثانية، عندما عز على الناس القمح وهددت المجاعة العالم بشبحها الرهيب. ومنذ ذلك الحين انتشرت زراعة فول الصويا في مختلف البلدان المعتدلة. ووضعت دراسات وكتب حول الفوائد الضخمة التي يعطيها هذا النبات الذي يشبه اللوبياء في شكله ولكنه يعتبر أغنى الحبوب على الإطلاق بما فيه من فوائد ممتازة.

ويمكن اعتبار فول الصويا غذاءً كاملاً بكل ما في الكلمة من معنى، فهو أغنى من القمح بالمواد البروتينية بنسبة أربعة أضعاف، وأغنى من حليب البقر في الكالسيوم بنسبة الضعف، وأغنى من جميع الحبوب والبقول بالمعادن والفيتامينات بنسبة تبلغ عشرة أضعاف. وقد كانت الحرب سبباً في اتجاه علماء التغذية بأنظارهم إليه، فعكفوا على دراسته واكتشاف فوائده، واستطاعوا أن يزيلوا منه طعمه المر باصطناع غذاء جديد قوامه فول الصويا وبعض الأغذية الأخرى. وبهذا جعلوه طعاماً ممتازاً للجميع.

يحتوي فول الصويا على ٣٧٪ من وزنه مواد بروتينية، و ١٨٪ مواد دهنية، و ٢٤٪ مواد نشوية، و ٤,٧٪ ألياف سللوزية. أما قيمته الحرورية فتبلغ ٤٠٦.

ولا تفتقر الفوائد التي يقدمها فول الصويا على النبتة نفسها بحالتها العادية، فهناك صناعات عديدة تعتمد على هذا الفول بصورة رئيسية، فمنه يستخرج نوع من الزبدة الصناعية ذو قيمة غذائية كبيرة، ويستخدم القسم المتبقي من ذلك في عدد من الصناعات الكيماوية، كما تعطى أوراقه الخضر المجففة للمواشي كعلف ممتاز، وحتى جذوره تفيد الأرض التي تزرع فيها بتثبيتها الآزوت فيها.

ونظراً لكثرة المواد الدهنية في فول الصويا فقد أمكن استخراج مستحلب خاص

منه، أكثر فائدة من الحليب العادي ويؤخذ ممزوجاً بالماء المغلي، كما استخرج من هذا المستحلب نوع خاص من الجبن غني بالمواد الدهنية والفوسفورية.

وإننا لنتساءل: لماذا لا يعمد المسؤولون عن الزراعة في بلادنا العربية إلى اجتلاب هذا النبات الغذائي الممتاز، وإلى زراعته في أراضينا على نطاق واسع، ليسهم في رفع المستوى الغذائي بأرخص التكاليف، لا سيما وأن مناخ بلادنا المعتدل يلائم هذا النبات كل الملاءمة؟..

الـزيـت

L’huile

لقد عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور، فاستغلها خير استغلال. إذ ائتدم بثمرها، واستضاء بزيتها، واستوقد عيدانها، وجزل حطبها. وخصتها الكتب السماوية برفيع الذكر، فأقسم الله تعالى بها في كتابه الكريم، وقدسها أوائلنا الأقدمون، فتباركوا بعصيرها في طقوسهم الدينية سواء في عهد الوثنية، أو بعد أن أضاء نور الأديان السماوية قلوبهم.

ومنذ أقدم الأزمان، وغصن الزيتون شعار من شعارات السلام، وبشير من بشائر الأمان، وما زالت شعوب الأرض تتناقل هذا الرمز جيلاً بعد جيل، حتى جعلته الأمم المتحدة شعارها.

وكلنا يعرف قصة الحمامة التي بعث بها نوح عليه السلام لتستطلع أخبار الطوفان فعادت بغصن الزيتون، أدخل الأمن على النفوس الخائفة من ركّاب السفينة.

ومما يؤسف له أن عصرنا الحالي، عصر الآلة الذي تعيش فيه، قد أهمل هذه الشجرة المباركة التي خص الله بها الشرق الأدنى وبلاد البحر الأبيض، فأخرجت المصانع للناس زيوتاً من فستق العبيد وغيره من الزيوت الصناعية التي ليست لها قيمة غذائية كالقيمة التي أودعها الله في زيت الزيتون.



فهذا الزيت يمتاز عن غيره من الأدهان والزيوت، بصفات كثيرة تعود على الإنسان بالصحة والعافية، فهو أسهل هضماً من جميع الزيوت الأخرى. فالمعلوم أن الأدهان لا تمثل في الجسم قبل أن تمر بسلسلة من التفاعلات الكيماوية التي تحوّل تركيبها وتجعلها صالحة للامتصاص والتمثل، ويقع على



الكبد القسط الأوفر من هذه العملية. وبما أن تركيب زيت الزيتون قريب من تركيب الأدهان الموجودة في حليب الإنسان فإن امتصاصه وهضمه أسهل على الجسم من امتصاص وهضم أية مادة أخرى. وإذا كانت عملية هضم طعام دسم في المعدة تتطلب ثماني ساعات، فإن هضم وجبة مؤلفة من الخبز والزيتون، أو الزيت والزعتر، لا يتطلب سوى نصف تلك المدة، وهذا ما حدا بالأطباء إلى توصية الأمهات بإطعام أطفالهن الزيت عندما يبدأن بإعطائهم الخبز، لأن الخبز والزيت يحتويان على جميع العناصر اللازمة لتنمية أجسام الأطفال الغضة، وهذه التوصية تقوم على ما أثبته علم التغذية من ارتفاع القيمة الغذائية لهذا الطعام.

وفوق هذا، فالزيت يحتوي على عدد من الفيتامينات الضرورية للأجسام البشرية، خلافاً للزيوت الأخرى. فشجرة الزيتون تتطلب سنوات طوالاً حتى تبلغ أشدها، وتقضي سنتين كاملتين وهي تمتص أشعة الشمس وتعمل على تهيئة ثمرها، فتكسبه الفيتامين (د D). بينما نجد أن زيت بعض الحبوب الأخرى التي تنمو في باطن الأرض تكاد تكون خالية من هذا الفيتامين كما هو الشأن في زيت فستق العبيد مثلاً، كما أن طول المدة التي تقضيها شجرة الزيتون في إعداد ثمارها، يجعل هذه الثمار تأتي قوية، سوية التكوين، متجانسة المحتوى، تماماً كما هو الشأن في سلعة أعطي صانعها الوقت الكافي لإعدادها وإتقانها.

ونظراً لأن الزيت يحتوي على الفيتامين (د D)، فإنه يقي الأطفال شر الكساح وتقوس الساقين، ويضفي على الوجه حمرة وإشراقاً. ويجب على الذين حرموا نور الشمس بإقامتهم الطويلة في غرف مظلمة أو أقبية مغلقة، أن يتناولوا الزيت بانتظام ليستعيضوا عن الفيتامين الذي تمنحه الشمس لهم، فالفيتامين نفسه الذي أودعته الشمس في الزيتون.

كذلك يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الزيوت باحتوائه على المواد المسماة «ليبوئيد» ـ أشباه الأدهان ـ هذه المواد ذات الأثر الفعال في تغذية الحجيرات النامية في جسم الإنسان، وخاصة النسيج السنجابي في الدماغ. وبهذا يمكن اعتبار الزيت عاملاً في زيادة القدرة على التفكير وحسن المحاكمة، وهو ما اعتدنا على تسميته بالذكاء.. وليس

مستبعداً أن تكون ميزة الزيت هذه سبباً فيما اتصفت به شعوب حوض البحر الأبيض المتوسط من الذكاء وسرعة الخاطر والإبداع الفني.

فوق هذا، يعتبر الزيت مادة غذائية مشهية، فإن المادة العطرية التي يحتوي عليها تثير في الجهاز الهضمي شهوته إلى الطعام، وهذا هو السبب فيما تعارفت عليه العامة من إدراج بضع زيتونات في قائمة المشهيات، فهي ـ والحالة هذه ـ خير من المشروبات الروحية المشهية، التي تفتك بالجسم ببطء، والناس يصرون على تناولها بحجة إثارتها للشهية.

ونظراً لغنى الزيت بالفيتـامين (هـ E) فهو مخصب، مقوٍ للنسل، كما يفيد الشيوخ في منحهم القوة الجنسية.

وأخيراً، فالزيت من خير الأدوية الكبدية التي عرفها الإنسان منذ أقدم العصور، فقد عرفت خواصه المفرغة للصفراء المحرضة للكبد على الإفراز، ولذا فهو يستعمل في حالات الحصيات المرارية الكبدية، وفي حالات الإمساك والتشنج المعوي، فإن تناول ملعقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة، دواء ممتاز من أدوية الإمساك، ويمكن استعماله أيضاً في الحقنة الشرجية كمرحض ومسهل للأمعاء.

ويدخل الزيت في تركيب كثير من المراهم والمروضات، كما تحل به بعض الأدوية التي تستعمل كقطرات للأنف، أو زرقات تحت الجلد.

وبالاختصار ففي زيت الزيتون نار ونور. . ودواء وغذاء.

الزيوت النباتية

L'huile végétale

بالإضافة إلى زيت الزيتون، هناك عدد من الزيوت النباتية التي تستعمل في كثير من الأطعمة نيئة ومطبوخة.

ومنذ سنوات، كثر الحديث في المحافل الطبية حول المواد الدهنية وما تفعله في الجسم، فاعتبرتها جهات كثيرة مصدراً لكثير من العلل والأدواء التي يصاب بها الإنسان، وحاولت جهات أخرى أن تقلل من خطورتها. الأمر الذي جعل هذه القضية تطرح على بساط البحث في عدد من المؤتمرات الطبية العالمية، للوصول إلى رأي نهائي سليم بشأنها، ولتحديد الدور الذي تلعبه الزيوت النباتية في التخفيف من أثر المواد الدهنية في الجسم.

ولكي نفهم جوهر المشكلة، يجب أن نعلم بأن المواد الدهنية عامل مهم في رفع نسبة الكولسترول في الدم. والكولسترول عنصر فسيولوجي يوجد في الدم بمقدار ١,٨٠ غرام في الليتر الواحد من دم الشخص البالغ ذي الصحة الجيدة. وإذا ما زادت هذه النسبة عن ذلك المقدار فإنها تتسبّب في عدد من الأمراض الخطرة كالعصيدة الشريانية، والاحتشاء القلبي، والخصيات الصفراوية، وارتفاع الضغط، وخناق الصدر (الذبحة الصدرية).

وتلعب المواد الدهنية دورها في رفع نسبة الكولسترول في الدم، وبخاصة إذا كانت تلك المواد حيوانية المنشأ، كما سبق وذكرنا في صفحات سابقة.

وقد تبين بنتيجة الفحص والدراسة، أن المواد الدهنية ذات المنشأ النباتي لا تسبب تلك العلة، بل إنها تحلّ الكولسترول وتخفض كميته فكأنها عامل علاجي في هذا السبيل.

وأهم الزيوت النباتية المذكورة، زيت الزيتون، وزيت القطن، وزيت الفستق، وزيت دوار الشمس، وزيت الذرة، وزيت فول الصويا. فهذه الزيوت ـ بمنشئها النباتي ـ

لا تحتوي على الأحماض المشبعة التي تحتوي عليها المواد الدهنية الحيوانية، ولذا فهي لا تسبب ترسب الكولسترول، ولا حدوث آثاره الضارة التي ذكرناها.

فتأثير المواد الدهنية في تحديد مقدار الكولسترول في الدم، متعلق ببنيتها الكيماوية، فهي إذا كانت حيوانية المنشأ، احتوت على الأحماض الدهنية المشبعة التي تعتبر السبب المباشر لارتفاع نسبة الكولسترول. أما إذا احتوت أحماضاً دهنية غير مشبعة فإنها لا تسبب ذلك الضرر، بل تعتبر مواد غذائية أساسية في بناء الجسم، لها دور يماثل دور الفيتامينات في هذا السبيل.

إذن.. فتناول الزيوت النباتية ضرورة لا غنى عنها في البرامج الغذائية سواء بقصد بناء الجسم أو بقصد حل المواد الدهنية وتقوية دفاع الجلد، وتسهيل عمل الجهاز العصبي.

على أنه لا بد من الإشارة إلى أن أعمال الهدرجة الصناعية التي تتعرض لها الزيوت النباتية لتحويلها إلى كتلة جامدة، تحيل أحماضها غير المشبعة إلى أحماض مشبعة، وبهذا تتماثل مع الزيوت الحيوانية من حيث التأثير.

وقد توصل المؤتمر الطبي الذي عقد في بروكسل، والمؤتمر الصحي الذي عقد في باريس إلى تصنيف المواد الدهنية إلى فئتين: الأولى مواد دهنية غنية بالأحماض المشبعة وذات أثر في زيادة مقدار الكولسترول في الدم، ومن هذه المواد: السمن والقشدة والمرغرين (السمن النباتي). والثانية زيوت نباتية غنية بأحماض غير مشبعة ومنها: زيت دوار الشمس، وزيت الصويا، وزيت الذرة، وزيت القطن، وهي ذات أهمية غذائية بالغة تحلها مقاماً ممتازاً بين الأغذية المفيدة.

الزيوت النباتية
التي تكافح الكولسترول

الأطباء وأك[illegible]سر يخشون تصلب الشرايين وما يتبعه من اختلاطات كالفالج [illegible] وخناق الصدر (الذبحة الصدرية) والسكتة القلبية... ويتهم العلماء مادة الكولسترول التي تتراكم على جدار الشرايين الداخلية فتسبب تصلبها وتضيق لمعاتها وتفقدها ألستيكيتها وليونتها. والأدهان مسؤولة إلى حد كبير عن ارتفاع كمية الكولسترول

وإحداث هذا المرض.. ولكن هناك مواد دهنية تذيب الكولسترول الدموي المتراكم وأخرى بالعكس تزيد في كمياته الدموية.

فما هي هذه الأنواع من المواد الدهنية؟

إن تناول الأدهان ذات المنشأ الحيواني ـ ما عدا أدهان الأسماك ـ يرفع كما نعرف مقادير الأدهان والكولسترول في العضوية ويؤهب للتصلب الشرياني. بينما أغلب الزيوت النباتية لا تؤدي إلى مثل هذا الأمر.

وبعضها لا يغير كميات أدهان الدم والكولسترول، وبعضها ـ وهذا أمر مدهش ـ يخفض هذه الأدهان وهذا الكولسترول.

إن نمط تأثيرها تابع لتركيبها الكيماوي.

ولشرح سلوكها البيولوجي، من الضروري فهم كيميائها. وبما أن ذلك غير ممكن في مقال مختصر كهذا، فلنقل إن الأدهان تحتوي سلسلتين من الحموض الدسمة: بعضها مشبع، وبعضها غير مشبع، وذلك في نسب مختلفة.

وهذا التمييز أمر أساسي لأن التجربة دلت على أنه كلما كانت نسب الحموض المشبعة كبيرة في الأدهان ارتفعت درجة اندماجها وارتفع بالتالي أذاها للعضوية. والأدهان الغنية بالحموض الدسمة المشبعة ذات التأثير الضار هي غالباً ذات منشأ حيواني. بينما تكون الأدهان ذات الحموض الدسمة غير المشبعة دوماً من منشأ نباتي، وتستثنى من ذلك أدهان بعض الأسماك. والأدهان ذات الحموض الدسمة غير المشبعة لا ترفع كولسترول الدم بل هي قادرة أيضاً على خفضه، كأنها قادرة على إنقاص تركيب الأدهان أو كأنها تزيد في تخريب هذا الكولسترول أو كأنها تنقص امتصاصه من المعي أو تسهل إفراغه من الصفراء.

إن زيت الزيتون هو أساساً غني بالحموض الدسمة غير المشبعة وهو الوحيد الذي لا يغير إطلاقاً كمية ليبيدات (شحوم) وكولسترول الدم، بينما زيوت الذرة وعباد الشمس والصويا، والجوز، والزعفران والقطن، ذات النسبة المرتفعة من الأحماض الدسمة غير المشبعة المتعددة، تنقص بشكل أكيد ليبيدات (شحوم) وكولسترول الدم.

والأمر على العكس فيما يتعلق بزيت جوز الهند وزيت النخل التي تمثل تركيباً معاكساً وتكون أغلبية أحماضها الدسمة مشبعة، واستعمالها يزيد كمية الكولسترول.

زيت الزيتون وزيت فستق العبيد (أراشيد): لا يغيران مقادير الكولسترول

إن زيت الزيتون المؤلف في قسمه الأعظم من أحماض دسمة غير مشبعة وحيدة، لا يرفع كمية الكولسترول ولكنه غير قادر على خفضها. وزيت فستق العبيد (أراشيد) الذي يمكن استعماله كزبدة ذات قيمة غذائية عالية، والتي تستهلك بنسبة كبيرة في الولايات المتحدة، ذو تأثير بيولوجي مشابه لزيت الزيتون.

زيوت الذرة، وعباد الشمس، والصويا، والجوز تخفض الكولسترول

يحتوي زيت الذرة على ٨٥ ـ ٩٠ بالمئة من الحموض الدسمة غير المشبعة، نصفها غير مشبع متعدد، وهي تعطي نتائج ممتازة في علاج فرط كولسترول الدم.

والمقدار اليومي الذي يجب استعماله في مثل هذه الحالات هو ٤ ـ ٦ ملاعق كبيرة، ويؤخذ هذا المقدار على دفعتين: قبل الإفطار صباحاً، وقبل العشاء مساء. وليكون مؤثراً ينبغي استعماله بين ثلاثة أسابيع وثلاثة أشهر، وقد ينصح باستعماله بشكل دائم إذا لزم الأمر.

زيت عباد الشمس: له نفس خواص زيت الذرة ويجب أن يستعمل بنفس المقادير. ويدخل بشكل واسع في تركيب المارغارين والأدهان النباتية ومذاقه طيب.

زيت الصويا: يشبه في نركيبه زيت الذرة وزيت عباد الشمس، ويستخرج من حبوب الصويا.

زيت الجوز: إن غناه بالأحماض الدسمة غير المشبعة المتعددة يجعله يتقدم على زيت الذرة وعباد الشمس والصويا.

وأخيراً فإن زيت القطن وزيت الزعفران لهما خواص مشابهة لخواص الزيوت التي تقدم ذكرها.

تأثير الزيوت النباتية على كميات الكولسترول

خافض للكولسترول	عدم تأثير	رافع للكولسترول
ذرة	زيتون	جوز الهند
عباد الشمس	فستق العبيد	نخل
صويا		
جوز		
زعفران		
قطن		

القسم الرابع

القهـوة

Le café

يمكن اعتبار القهوة مشروباً عالمياً ليس له منازع، فإنى تجولت في أرجاء الدنيا من أقاصي مشرقها إلى أقاصي مغربها تجد القهوة متربعة على عرش المشروبات العالمية، يتناولها المتقدمون في مدنيتهم ، والمغرقون في تأخرهم، كما يتناولها الأغنياء والفقراء في آن واحد، حتى بات لاحتسائها، وطرق تقديمها، تقاليد عريقة تتكلف ـ أحياناً ـ من المال شيئاً غير قليل، ومن الجهد والتعقيد جانباً غير ضئيل.

وقد يبدو لنا هذا الانتشار الواسع غريباً بالنسبة للقهوة، فإن عهد البشر بها لا يزيد عن أربعمائة سنة، يعتقد أنها بدأت في الحبشة ثم انتقلت شجرة القهوة إلى اليمن، ثم سيلان وجاوه والبرازيل، وهي البلاد التي تعتبر القهوة علماً عليها.

وفي رواية أخرى جاء أن راعياً كان يرعى غنمه في ناحية اليمن فوجدها نشيطة تسعى وراء رزقها دون كلل أو ملل كلما ساقها إلى هذه البقعة وأكلت مما يهشه عليها من شجرة القهوة، فجرب أكلها فلم يستسغه، ثم جرّب مغليها فدب النشاط في جسده.. وكان هذا أول اكتشاف للقهوة.

ويقول لنا تاريخ القهوة، إن أول «مقهى» في التاريخ، افتتح في مدينة القسطنطينية، في عهد السلطان سليمان الثاني. وفي سنة ١٦٦٠ انتقلت منها إلى باريس فلندن فسائر أرجاء الدنيا، حيث تعتبر «منتديات» تناول القهوة ـ المسماة مقاهي ـ أماكن عامة يرتادها الراغبون في تزجية الفراغ وقتل الوقت، مع احتساء القهوة وممارسة إحدى ألعاب التسلية.. أما في أول العهد بافتتاح المقاهي، فكان ارتيادها مقتصراً على الأدباء والفلاسفة والعلماء حتى أطلق عليها لقب «مدارس العلماء»، وأضفى على القهوة ذاتها شهرة واسعة إذ ألف «باخ» مسرحيته المشهورة التي كتب عنها الفيلسوفان «دوديه» و «راسين» وغيرهما.

واقترنت القهوة بحياة العرب وتقاليدهم اقتراناً وثيقاً، فأصبحت لها عندهم مكانة خاصة، وتقاليد معينة، ونظم فيها شعراؤهم قصائد كثيرة. وطارت شهرة «القهوة المرة» التي تفنن العرب في إعدادها، وفي وضع طرق وتقاليد معينة لتقديمها واحتسائها.

ومن ذلك قول الشاعر العربي:

هات اسقني قهوة معطارة فضحت بنت الدنان وأترع لي الفناجينا
دعت إلى نحو ما فيه البقاء ولو دعت إلى نحو ما فيه الفنا، جينا
لو أن ألفاً أحاطوا حول ساحتها قصد النجاة رأيت الألف ناجينا
يا ربة الخدر قد زرنا حماك فإن شئت فجودي وإن شئت فناجينا

* * *

يبلغ ارتفاع شجرة القهوة ما بين ثمانية وتسعة أمتار، وهي دائمة الاخضرار في جميع فصول السنة، وأزهارها بيضاء اللون.. ولا بد لنمو القهوة ونضوجها من مناخ حار ذي أمطاراستوائية غزيرة وكما هو الشأن في جميع البلاد التي اشتهرت بزراعتها وإنتاجها.. ومع أن العادة جرت على استعمال بذور القهوة وحدها، إلا أن أهالي الحبشة ابتكروا من ثمرة القهوة الكاملة طعاماً خاصاً يأكلونه بعد أن تسلق ويرش عليها الملح.

ويعمد بعض خربي الذمم من الباعة إلى غش القهوة، للاستفادة من أثمانها المرتفعة، فيضيفون إليها بعض البقول، أو جذور الهندباء المحمصة، أو البلوط المحمص، أو يضيفون الماء إلى حبوب البن ليزداد وزنها بمقدار الضعفين تقريباً، ويحافظون على هذا الوزن بإضافة بعض المواد الصمغية أو الغليسيرين إلى الحبوب المغشوشة أثناء التحميص، وذلك كي تتليف الحبوب فلا تسمح للماء المضاف إليها بالتبخر.

حبة القهوة ـ البن ـ معقدة التركيب من الناحية الكيميائية، إلا أن أهم ما يدخل في تركيبها من مواد هو «الكافئين»، وهذه المادة تختلف باختلاف نوع القهوة نفسها. ويعتبر الكافئين في نظر الطب مادة مدرة للبول، ومقوية للقلب، ومنشطة للأعصاب والعضلات، وهي نفس النظرة التي نظر بها العرب إلى القهوة منذ زمن بعيد، إذ كانت لهم محطات خاصة، أشبه بالحانات، تقف فيها ركبانهم لتستريح من عناء السفر، وتنشط قواها بارتشاف بعض فناجين من القهوة.

إن ثلاثة فناجين من القهوة يحتسيها الإنسان في اليوم الواحد، تعتبر منبهاً قوياً، أما ما زاد عن هذا المقدار فهو منبه شديد الضرر، ولا فائدة منه على الإطلاق. ففنجان القهوة

العادي يحتوي على مقدار تسعة ميلغرامات من الكافئين، فإذا ما أكثر الإنسان من تناول القهوة وأدمن على ذلك أصيب بتسمم بطيء، فيغدو نومه خفيفاً قصيراً مفعماً بهواجس الأحلام، وتضعف شهيته للطعام، ويصاب بآلام معوية واضطرابات في التبرز، وتناوب ما بين الإسهال والإمساك، وببطء في عمل القلب، واختلال في نظام خفقانه، وضيق في التنفس لأقل مجهود، وضعف في القوة الجنسية. فالتاريخ يروي لنا أن لويس الرابع عشر فقد قدرته التناسلية بعد اعتياده على شرب القهوة. ورد الأطباء القدامى برودة فريدريك الثاني الجنسية إلى إفراطه في تناول القهوة. ويحرّم بعض الأطباء القهوة على مرضاهم المصابين بضغط الدم، لأنها تزيد في نشاط الدورة الدموية بينما يسمح بعض الأطباء بتناولها شريطة التزام مبدأ الاعتدال في ذلك، ونفس القول ينطبق على المصابين بتصلب الشرايين.

هناك صفتان جيدتان للقهوة، فهي مع كونها منبهاً من المنبهات إلا أنها لا تورث متعاطيها ذلك الشعور بالاستزادة من شربها على مر الزمن، كما أن المدمنين على تناولها لا يشعرون بالخمول الذي يصابُ به مدمنو المنبهات الأخرى، وإذا ما تناولها الإنسان باعتدال استطاع أن يتقي أذاها.

ويبدو أن تأثير القهوة يختلف باختلاف التركيب الطبيعي لكل شخص. فبينما نجدها ذات تأثير مؤرق قوي على البعض، اعتقاداً منهم بذلك، نجد آخرين يتناولونها بكميات كبيرة، ثم يسلمون أجفانهم للرقاد الهنيء بسهولة تامة، مهما كثرت كميتها وثقل تركيبها.

إن طريقة إعداد القهوة وكمية البن المستخدم فيها لها أكبر الأثر في نتيجة تناولها. ويقول الأستاذ صموئيل بريسكوت إن معظم الذين يصابون بالضرر بسبب تناول القهوة، إنما ينجم ضررهم عن طريقتهم في إعدادها، ولكي نقلل من هذا الضرر بقدر الإمكان يحسن بنا أن نتوخى دائماً البن الطازج المحمص والمطحون حديثاً، وأن نضعه على نار هادئة لا تصل بالماء إلى درجة الغليان، ويفضل استعمال آنية مصنوعة من الزجاج أو الصيني المطلي بالميناء، بدلاً من استعمال الغلايات النحاسية والمعدنية.

أما بالنسبة للمرضى بالقلب والنقرس والقصور الكبدي فعليهم أن يتحاشوا شرب القهوة. وعلى العكس فهي موصوفة للذين يعانون من انخفاض الضغط والوهن Asthémiques.

ومن المعروف أن هناك طرقاً علمية وأساليب فنية تطبق من أجل تخليص القهوة من مادة الكافئين بحيث يصبح هذا الشراب مفيداً بالنسبة للذين لا يتحملون أي نوع من

القهوة. ولنشر أيضاً إلى أن علماء الصحة يأملون أن تكون القهوة الخالية من الكافئين مادة مهضمة جيدة بعد تخليصها من العناصر الضارة فيها.

في الثلاجة

إن المواد المعطرة في القهوة مرتبطة بالزيوت الأساسية. وهذه الزيوت تتبخر وتتناقص تدريجياً من جراء احتكاكه بالأوكسيجين. ولذا كان لا بُدّ من تحاشي ترك القهوة على احتكاك بالهواء. ومن هنا كان من الحكمة شراء كميات قليلة من القهوة وتجديد هذا الشراء كل أسبوع مرة على الأقل في مخازن توفر لها جواً مناسباً. والكمية المشتراة، سواء كانت مطحونة أم لا، يجب أن تحفظ في الثلاجة. فالبرودة والظلام يقللان من سرعة تبخر الزيوت من جراء الاحتكاك بالأوكسجين.

وللأسباب نفسها ينبغي طحن القهوة بصورة تدريجية حسب الحاجة ذلك أن الزيوت المعطرة تكون أقل تبخراً في حال عدم الطحن. وأفضل وسيلة لطحن القهوة الآلات التي لا ترتفع فيها الحرارة، كالمطاحن الكهربائية، لأن مثل هذه الحرارة تساعد على تبخر الزيوت.

الكاكاو والشوكولا

Le cacao — Le chocolat

يعتقد أن موطن الكاكاو الأصلي هو بلاد المكسيك، ففي هذه البلاد التي سكنها في الماضي شعب الأزتيك، كان يطلق على هذه المادة اسم «تيوبروماكاكاو» ومعناها غذاء الآلهة، ومن هذه التسمية اشتق الاسم الذي نعرفه بهذه المادة التي تعتبر القوام الرئيسي للشوكولوته، كما تؤخذ في كثير من البلاد، إما كمشروب وحدها، أو مضافاً إليها الحليب أو الكريما.

وثمرة الكاكاو كبيرة مخططة باللون الأصفر، وهي تشبه الخيار ولها بذور كبيرة قريبة الشبه من اللوز، ولها قشرة سمراء وذات لب لحمي، وهذه البذور هي التي تسحق وتصنع منها مادة الكاكاو التي تحتوي على مادة أساسية شبه قلوية تدعى «التؤبرومين» وتشبه في جوهرها مادة «الكافئين» الموجودة في القهوة والشاي. كما تحتوي على مقادير من النشاء والبروتئين والصباغ المسمى «حمرة الكاكاو»، والدسم المسمى «زبد الكاكاو»، وهذه الزبدة تتألف من مجموعة من الحموض الدسمة كالشمع والنخل والزيت مع نسبة ضئيلة من حمض «اللينوليثينيك» ونسبة أقل من الكافئين، وتحتوي الـ ١٠٠ غرام من البذور المحمصة على ٥٠ ـ ٦٠ بالمئة من الزبد.

إن «التؤبرومين» يعتبر من الأدوية التي تستعمل بكثرة، ولكن تأثيرها على القلب والجملة العصبية أقل من تأثير الكافئين، وله أثر في إسراع ضربات القلب، وزيادة الدم المندفع بفعل انقباض عضلات القلب، ولها تأثير مدر يزيد في نشاط الخلايا الكلوية وفي الحالات المرضية يزيد في إفراغ الملح.

ويعتبر الكاكاو المادة الأساسية في صناعة الشوكولا ويستفاد منه بعد إزالة ما فيه من الزبد في صنع بعض المناقيع المقبولة التي تشبه منقوع الشاي والقهوة وتؤخذ ساخنة.

ومن الغريب حقاً أن هناك من ينادون بعدم تناول الشوكولاته بحجة أنها مؤذية

للكبد، ولعل حجتهم في ذلك أن الأطباء اعتادوا أن يمنعوا الشوكولاته عن المصابين بآفات خطيرة بالكبد، ولكن هذا المنع لا يعني ـ أبداً ـ أن الشوكولاته نفسها مؤذية للكبد.

إن تذكرنا للمادتين الرئيسيتين اللتين تصنع الشوكولاته منهما، يجعلنا ندرك، بصورة طبيعية، ما فيها من فوائد غذائية.. فهي تصنع من الحليب والكاكاو، وناهيك بهاتين المادتين من مصادر غنية بالغذاء.

تحتوي الشوكولاته على قدرة حرارية عالية تزيد عن ستمائة سعر، كما أن احتواءها على مادة «التؤبرومين» ـ الموجودة في الكاكاو ـ تجعل منها محرضاً جيداً للشهية، ولذا فإننا ننصح بها للأطفال الذين هم في طور النمو ـ إذا لم يمنعهم الطبيب عنها ـ وللذين يشكون النحافة وضعف الشهية.

ويمنع الطبيب الشوكولا عن المصابين بقرحات معدية لإثارتها غشاء المعدة وتخريشها له أي تسبب زيادة الحموضة والمفرزات المعدية. كذلك يمنع الطبيب الشوكولا عن المصابين بالتحسس (الألليرجيا)، إذ إن هناك أشخاصاً يتحسسون تجاه هذه المادة فيصابون بالحكة وبالشري. وإذا وجدتم طفلكم يشكو حكة ودمامل منتشرة في جسمه أو أكزما زمنية، تطفح وقتاً لتغيب زمناً آخر.. فانتبهوا إلى كمية الشوكولا التي يتناولها هذا الطفل فقد تكون غزيرة وكثيرة سببت له آلليرجيا.

الشاي

Le thé

يقول الصينيون إن أمبراطورهم «شيم ـ نونج» الذي عاش منذ آلاف السنين كان أول من عرف الشاي واستعمله، إذ كان مرة يغلي ماء بنار أذكاها من أغصان دقيقة انتزعها من شجيرة كانت قريبة منه، فتطايرت من الشجيرة بضع وريقات جافة كانت عالقة بالأغصان وسقطت في الماء الحار، وعندما استعمل الأمبراطور الماء تبين له أنه اكتسب طعماً لذيذاً ورائحة زكية من تلك الوريقات التي لم تكن سوى وريقات الشاي.

ويقول الهنود في إحدى أساطيرهم إن أحد النُسَّاك البوذيين، نذر ألا ينام سبع سنوات متواصلة ليلاً ونهاراً، ولكنه مع بداية السنة الخامسة شعر بأن قواه بدأت تخور وأن النوم يتسلل إلى أجفانه، فراح يتلهى بمضغ وريقات من شجرة وجدها بالقرب منه، وهنا أحس بنشاط غريب يدب فيه، وأن النوم قد طار من عينيه، فمضغ كمية أخرى من تلك الوريقات، وكرر ذلك كلما شعر بالنعاس يكاد يطبق جفنيه، وبذلك استطاع الوفاء بنذره والبقاء يقظاً سبع سنوات كاملة.

ومهما يكن من الأمر، فمن الثابت أن الشاي قد بدأ انطلاقته في أرجاء العالم من الهند والصين، وأن معرفة أوروبة به كانت عن طريق شركة الهند الهولاندية، ولكنه كان ـ إذ ذاك ـ مشروب الأغنياء وحدهم، نظراً لندرته، وارتفاع أثمانه، ولكن انتشاره، وكثرة استيراده، وإقبال الناس عليه، جعلته في متناول الجميع، وخفضت ثمنه إلى حد يتناسب وانتشاره الواسع لدى التجار والباعة.

وكان الصينيون يعتقدون بأن الشاي يطهر الماء، فكانوا لا يشربون الماء إلا بعد غليه وإسقاط بضع وريقات من الشاي فيه، وما علموا أن العامل المطهر في ذلك هو غلي الماء وليس إضافة وريقات الشاي إليه.

واليوم ينتشر الشاي في جميع أنحاء المعمورة، ويحتل مكانة أساسية على الموائد،

وله نظم وتقاليد في إعداده وتقديمه، فهو يقدم كمشروب للضيافة لدى كثير من الشعوب، بدلاً من القهوة، كما تخصص ساعة معينة من اليوم لدى الإنكليز، لتناول الشاي، ويعنى الفلاحون والريفيون في البلاد العربية بالشاي عناية كبرى، فيتفننون في إعداده وتقديمه، وفي مصر وليبيا يقدم الشاي مكثفاً إلى درجة تجعل لونه قريباً من السواد، وله أصول معينة وأوقات محددة يتم تعاطيه خلالها.

وللشاي أنواع عديدة، وألوان عديدة أيضاً، فمنه السيلاني، والهندي والياباني، ومنه الأحمر والأخضر والأوفرق، وهذا الاختلاف ناجم عن طريقة التحضير، لأن وريقات الشاي الغضة تكون عادة خضراء اللون قبل قطفها، وهي تحتوي على خمائر (أنزيمات) تفعل فعلها في الوريقات إذا ما تخمرت بعد قطافها، فتبدل من طعمها ولونها، فإذا ما حيل بين الوريقات والتخمر، ظلت خضراء اللون، وذلك بتعريضها للبخار الحار، ثم فرشها على حصر وأطباق خاصة لتجف تحت أشعة الشمس، فتحافظ على غضيرها[1] (كلوروفيلها) الأخضر، وبالتالي على ما فيها من مواد عفصية، وته ثين أو «شايين»، وريت طيار، أما إذا خمرت وجففت فإن لونها الأخضر يتحول إلى أصفر ثم إلى أحمر قاتم مائل للسواد، وبذلك يفقد الشاي بعض عناصره وخاصة العفص. وبما أن العفص مادة مقبضة فإن شارب الشاي يشعر بطعم قابض في فمه، يترافق مع جفاف الغشاء المخاطي.

وللشاي أنواع أخرى عديدة، منها الشاي الأبيض، وهو ذو وريقات صغيرة ملتفة، له رائحة زكية، وهو نادر جداً، لأنه يقطف من رؤوس الأغصان، ويقدم هدية للملوك والأمراء، أما الشاي المسمى «أوفرق» فهو منقط بنقط بيضاء وله أوراق طويلة مفتولة.

وقد جرى استنسال أحسن أنواع شجيرات الشاي على مر السنين الطويلة، إلى أن تم الحصول على أنواع جديدة من الشاي، ذات الطعم اللذيذ والرائحة الزكية ويعتبر الشاي من النوع الجيد كلما رق وصغر سناً، فيزداد طيب طعمه، وليس الشيء المعول عليه في طيب الشاي وجودته هو النكهة وحدها فحسب، بل هو التربة التي ينبت فيها، والإقليم السائد هناك وتكوين هذه التربة وشكلها. وإذا ما كانت وريقات الشاي فاتحة اللون مدببة الرأس اعتبرها العارفون من النوع الجيد.

هل يحتوي الشاي على فوائد؟...

إن المادة المنبهة الموجودة في الشاي، والتي تسمى «شايين» تشبه «الكافئين» الموجودة في القهوة، وهي مادة منبهة للأعصاب «مقوية للقلب» إذا استعملها الإنسان

---

(١) غضير: كلوروفيل.

باعتدال، أما الرائحة الخاصة للشاي، فتأتي من الزيت الطيار الموجود في أوراقه، أو من بعض الروائح التي تضيفها معامل إعداد الشاي لتزكي رائحته. ويحتوي الشاي أيضاً على «التوفيلين» وهو مادة مقوية للقلب، مدرة للبول. وعلى ضوء هذه المحتويات التي يضمها الشاي يمكن اعتباره مفيداً في بعث نشاط الجسم، وعلاج صداع المراهقين المصابين بالرَّعن (ضربة الشمس)، والمساعدة على الهضم إذا أخذ بعد الطعام بثلاث ساعات أو أربع، على أن يكون خفيفاً مرققاً، وأخيراً يفيد الشاي في دفع العطش، ومساعدة الجسم على مقاومة الحر.

وخاصية أخرى لا يعرفها كثيرون وهي أن الشايين (التهئين) لا يؤثر على القلب مباشرة بل على الجهاز العصبي وتأثيره غير فوري بل بالتدريج. بعكس القهوة، فإن الكافئين الموجود فيها يؤثر مباشرة على غشاء المعدة والقلب.

أما أضرار الشاي، فمتأتية من مادة العفص المقبضة الموجودة فيه، فهي فضلاً عن خاصيتها المسببة للإمساك والقبض، تشكّل طبقة «كيتينيَّة» على غشاء المعدة والأمعاء إذا أخذ قبل تناول الطعام، فتحول دون إفراز العصارات الهاضمة، فيسوء الهضم ولا يمتص الجسم أغذيته بشكل جيد. وكلما ازداد غلي الشاي في الماء، ازداد ضرره، لأن ذلك يزيد في انحلال العفص الموجود في الأوراق.

ولما كانت خاصية الشاي الرئيسية تتمثل في التنبيه، لوجود «الشايين» فيه، فلا داعي ـ في حالة هذه ـ لغلي وريقاته بالماء مدة طويلة، لأن مجرد إلقاء الوريقات المجففة في الماء الغالي وتركها بضع دقائق، يكفي لاستخلاص «الشايين» وانحلال الزيت الطيار الموجود فيها.

هذا، ويؤذي تناول الشاي بعض الأشخاص الحَرَضيين ذوي الاستعداد للبدانة وتولُّد الحصيات، لأنه يسبب لديهم خللاً في احتراق الأغذية، وبالتالي يسبب تراكم الرمال وترسبها.

المتـــة

La yerba (Matté)

المتة نبتة تنبت في أمريكا الجنوبية وخاصة في البرازيل والأرجنتين، ولذلك تسمى «شاي البرازيل» ويقال إن موطنها الأصلي هو الباراغواي. ويستعمل - هناك - مغلي أوراقها كما نستعمل هنا مغلي الشاي. . وقد انتقلت عادة استعمال منقوع أو مغلي المتة إلى سوريا وخاصة إلى قرى جبل القلمون وجبل العرب، بعد أن جاء بها المهاجرون العائدون من أمريكا.

ويجمع الشعراء والأدباء في بلاد المهجر على إسناد جميع الصفات الحميدة إلى هذه النبتة فيقولون إنها مغذية، ومفرحة، ومزيلة للكرب والهم، وطاردة للجراثيم، ومنقذة للإنسان من الأمراض. وفي أمريكا مائة مليون من المخلوقات البشرية من جميع الطبقات: هنود وأرجنتينيون وبرازيليون، وسكان البيرو، وأجانب متأقلمون، كل هؤلاء لا يكفون طوال يومهم عن تناول المتة التقليدية.

والحقيقة أن هذا الشراب يستحق أن يعرفه الناس، وأن يتذوقوه ليقدروا ما فيه من فوائد وقيم غذائية، فهو يجمع بين مفعول القهوة المنبه - دون أن يكون له أثر القهوة في القلب والأعصاب - ومفعول الأدوية المغذية والمقوية. وقد أثبت تحليل أوراق المتة احتواءها على الكافئين بنسبة ٢٪، والأزوت ٢,١٥٪، والسكر ٦,١٠٪، وعلى العفص والفيتامين (ج C).

والجدير بالذكر أن مقادير العفص الموجودة في المتة أقل بكثير من مقاديرها في الشاي ولهذا فمغلي المتة غير قابض كمغلي الشاي.

ولا تؤثر مقادير العفص الموجودة في المتة على غشاء المعدة ولا تحول دون إفرازاتها كما هي الحال في الشاي. لذلك فهي هاضمة إذا أخذت بعد الطعام.

وتفيد المتة كل من يعمل بعضلاته أو بدماغه، ويكفي للدلالة على ذلك إلقاء نظرة

على جموع شاربي هذا المغلي، بعد أن يصيبوا منه كفايتهم، كيف يأخذون بالمرح والغناء، وكيف ينطلقون من عقال مجتمعهم مستمتعين بحريتهم وبأحاديثهم.. إنهم ينتقلون إلى مستوى ذكائهم العادي دون أن يصابوا بما يصيب شارب الخمر من سكر ونشوة.



وقد لاحظ المسافرون أن تناول المتة قبل السفر أو قبل القيام برحلات طويلة سيراً على الأقدام، يعينهم على اجتياز المفاوز وتسلق الجبال، فهي في نظرهم واقية من التعب، معينة على تحمل المشاق، كما أنهم يعتقدون أنها تحول دون إصابتهم بالحميات وتعجل بشفاء جراحهم. والمتة مغذية تعين على إسكات حس الجوع ولذلك فهي تفيد الفقراء الذين تعوزهم الأغذية.

ومن فوائدها الطبية، أنها تحرك العضلات الملساء ولذلك فهي ملينة يستفيد منها كل من يشكو القبض المعند، ويستفيد منها المدمنون على التدخين.. لأن التدخين يبطىء من التفاعلات الحيوية الكيماوية في جسم متعاطيه، فتأتي لتبعث النشاط في الأنسجة العصبية وفي الأنسجة العضلية، فتثيرها من بعد همود وتحركها من بعد جمود. والمتة تفيد العصبيين والمصابين بالنوراستانيا (الوهن العصبي) والذين يشكون الصداع والشقيقة (آلام جانب الوجه والرأس) والذين يشكون عسرة في التنفس.

كيفية تحضير مغلي المتة:

تجمع أوراق المتة عادة وتعالج بطريقة تجفيف خاصة ثم تعبأ بأكياس صغيرة لتغدو

معدة للبيع أو التصدير ـ شأنها شأن أوراق الشاي ـ بلون أسمر قاتم. ويتفنن شاربو منقوعها في طريقة غليها وتحضيرها.. كما تتفنن بعض شعوب روسيا وشعب تركيا في تحضير الشاي بأوان كبيرة تسمى (السماور). وبصورة عامة يهيأ الماء الساخن بإبريق كبير ثم توضع حفنة من أوراق المتة في وعاء خاص قد يكون من فضة زخرف بنقوش تزيينية أو يكون من قشرة جوز الهند! ولكن خير الأوعية المستعملة الوعاء المكوّن من يقطين (قرعة) جففت في الشمس فلم يبق منها سوى القشر الذي تتناوله مدى الفنانين المحليين بالحفر والتزويق، وقد يكون الحفر ذا معان مفهومة تقرأ. ويقول الخبراء إن تناول المتة في أوعية من القرع مجففة بالطريقة البدائية، يضفي على الشراب مذاقاً لا ألذ ولا أطيب وهو أشبه بمذاق يرتشف من منهله ومنبعه قرب الأعشاب الندية المزهرة.

وبعد وضع الأوراق الجافة في الوعاء يصب قليل من الماء الحار ليغدو منقوع المتة جاهزاً للاستعمال خلال دقائق معدودات.. وما عليك بعدها إلا أن تمسك بيدك هذا الإناء اللطيف المزدان بالرسوم الجميلة والذي يدعى (المتة) ومنه اكتسبت العشبة هذا الاسم، وترتشف رشفة أو رشفتين بواسطة ممص جهزت نهايته السفلى بمصفاة تحول دون انطلاق ذرات وريقات المتة.. بدفعات متتالية قصيرة، فتذكرك رائحته برائحة الشاي والقهوة بالإضافة إلى مذاق لذيذ، حاد، فيصل إلى فمك شراب دافىء يصعب وصفه لمن لم يتذوقه.

بـذر الخـلة

Khelline

إذا كانت «الخلة» تعتبر اليوم وسيلة علاجية لا شك فيها، في عدد غير قليل من الأعراض والأمراض التشنجية المختلفة، وإذا كان الطب يعتمد عليها اليوم اعتماداً كبيراً، فإن ذلك لا يعني سوى شيء واحد، هو أن الخصائص التي تنفرد بها الخلة من أقدم الأزمان، لم يتمكن أحد من الاستغناء عنها والاستعاضة عنها بمواد أخرى.

والواقع، أن اعتماد الطب على الخلة اليوم، لا يفعل أكثر من إعادة الاعتبار لهذه النبتة التي كشف الأقدمون ميزاتها العلاجية، فاعتمدوا عليها في كثير من الحالات، وذكروها في كتبهم، ووصفوا فوائدها واستعمالاتها المختلفة.

فمنذ آلاف السنين، كان المصريون القدماء، والسوريون القدماء، يستعملون الخلة كدواء مضاد للتشنج، والمغص الكلوي، وحصيات الحالب والكلى، وتشنجات المرارة، كما كانوا يصنعون من بذورها شراباً مخففاً لآلام الكلى، مدراً للبول. ثم تقلص الاعتماد على الخلة كدواء شاف من تلك الأمراض، واقتصر على الوصفات الشعبية الساذجة.. إلى أن وفق العالم المصري إبراهيم مصطفى - سنة ١٨٧٩ - إلى استخلاص ثمرة بيضاء ناعمة، بلوراتها على شكل إبر ذات طعم مر، ولا تذوب في الماء، أطلق عليها اسم «خلّين».. ولكن فوائد هذا الاكتشاف لم تنتشر إلا سنة ١٩٣٠ عندما اكتشف الكيميائيان «فانتل» و «سالم» تركيب المادة الكيميائية المؤثرة، الموجودة في بذور الخلة. وقام «كرم سمعان» و «فهمي» في نفس السنة والسنة التي تلتها، باستخراج ثلاث مواد مبلورة عزلت واستخلصت من بذور نبات الخلة الذي يسمى باللاتينية «آمي فيزناكا»، وهذه المواد هي: الخلين، والفيزناكين، والخلول. واستطاع «سباب» و «غروبر» إقامة أساس كيميائي صحيح في هذا الشأن فحدّد هيكل بناء كل من تلك المواد الثلاث، ومن ثم انطلقت الأبحاث السريرية والدوائية على نطاق واسع، لتثبت أن مادة «الخلين» هي وحدها التي تملك الخصائص العلاجية المفيدة، لأنها ذات مفاعيل مضادة للتشنج ولها أثر في

العضلات الملساء، وفي توسيع الأوعية الدموية القلبية المسماة «الشرايين الإكليلية». وفي سنة ١٩٤٤ استطاعت مخابر «ممفيس» الكيميائية المصرية عزل مادة الخلين المؤثرة، وأدخلتها في عدد من أدويتها، وحصلت على موافقة الهيئة الطبية سنة ١٩٤٥، لتوزيع تلك الأدوية بشكل تجاري واسع تحت اسم «الليناميين»، وتبين أن الخلين الذي يحتوي الليناميين عليه نقي نقاوة كيميائية تامة لا تشوبها أية شائبة، ولذا فهي خالية من السموم، ولا يخشى استعمالها بكميات عالية، وثبت أنها تطرح من الجسم ببطء مما يستدعي بقاءها جوّالة في الـدم تؤثر في متعاطيها تأثيرها العلاجي الإيجابي دون أن تورثه الإدمان.

إذن . . فالخلة تحتوي على خصائص ضد التشنج، فترخي العضلات الملساء، وخاصة عضلات القصبات الرئوية، والحالبين، والطرق الصفراوية، والأمعاء، كما أنها ذات خصائص موسعة للأوعية وخاصة أوعية القلب، مما يسبب ازدياد جولات الدم في القلب وتغذيته، وهي ـ بهذا ـ أقوى أربع مرات من «الأمينوفيلليين» الذي يعطى كمقوٍ للقلب.

وقد تبين أن الخلين لا يؤثر على درجة التوتر الشرياني (الضغط)، أو على نظام النبض،أو على حيوية العضلة القلبية التي لا تحتاج إلى مزيد من الأوكسجين عند استعمال الدواء، كما أنه ـ أي الخلين ـ لا يؤثر على وظيفة الكلى ولا على ميوعة الـدم وتخثره، فهو يمتص بسرعة ويطرح ببطء. وبهذا يدوم تأثيره طويلاً مما يزيد في مفعوله العلاجي.

وبالإضافة إلى كل ذلك، فالخلين يستخدم في علاج خناق الصدر نظراً لخاصيته الموسعة لأوعية القلب الدموية، وفي علاج النوبات القلبية المؤلمة، لأنه يوسع قطر الشرايين ليهب القلب مزيداً من الغذاء كما يفلج العقد العصبية الناقلة للشعور بالألم، ويهدىء من حساسية المركز العصبي، وبهذا يخف الألم وتزول النوبة.

وبنفس هذه الآلية، يؤثر الخلين على المسالك البولية، فهو يخفف الآلام الكلوية والكبدية بمفعوله الفالج للطرق والمراكز العصبية، كما يساعد على طرح الرمال والحصيات لتوسيع الطرق البولية، لأن الحالبين الناقلين للبول لهما عضلات ملساء حساسة تتخرش بمرور الحصية فتأخذ بتقلصات متتابعة لطرح المادة الدخيلة، وهذا ما يزيد في الألم واحتباس البول، فإذا ما أخذ الخلين، فلج الطرق العصبية فخفف من الألم، ثم فلج العضلات الملساء المتقلصة ودعاها إلى الاسترخاء، فيتوسع الحالب، وتطرح الحصاة إذا كانت صغيرة الحجم.

وهكذا بدأ العلماء سلسلة من التجارب، لاختبار خواص الخلة المضادة للتشنجات وتقبض العضلات الملساء، فأفادت في حالات داء البهر (الربو) الذي ينجم عن تقلصات الألياف العضلية الرئوية، كما استخدمت في علاج السعال الديكي والآلام الصفراوية، وكلها ـ كما نعلم ـ ذات منشأ تشنجي.

السماق

Sumac

يستعمل السماق في بلادنا، لإضفاء طعم من الحموضة على بعض المآكل والأطعمة، وهو نبات يزرع في عدد كبير من البلدان، كبلادنا وأوروبة الوسطى وإسبانيا وإيطاليا وفرنسا والبرتغال وسيليسيا وكندا وأميركا.

ويتراوح ارتفاع شجيرات السماق من قدم واحدة إلى خمسة عشر قدماً. ويزهر في حزيران وتموز، وتنضج حباته في أيلول وتشرين. وهذه الحبات تشبه حبة العدس، ويجب قطافها قبل بدء موسم الأمطار لأن الأمطار تفقدها حموضتها التي يسببها حامض السماق (مالات الليم) ذو الخاصية القابضة. ولذا يستعمل السماق في حالة الإسهال، كما يستخدم منقوعه في حالة التهاب الحلق غرغرة.

ويصنع من السماق دبس يستعمل في الأطعمة، ومن المفضل عدم استعماله لأنه يسبب الحموضة والغازات والأملاح والبلغم، وخاصة إذا وضع على اللحم المفروم أو الدهن، وإذا طهي في قدر مصنوعة من الألمونيوم زاد ذلك في ضرره، ويفضل أن نحصل على الحموضة اللازمة لنا في المآكل من المواد الحمضية الأخرى كالليمون، والرمان، والحصرم.

الهندي شعيري

Hendi Shiiri

لقد تعارف الناس على الاعتقاد بأن نبات «الهندي شعيري» دواء ناجع للإسهالات، اعتقاداً منهم بوهم تقليدي شائع. ولكن هذا الوهم يحتاج إلى كثير من الإيضاح والإرشاد، لأن استعمال الهندي شعيري على غير وجه الاستعمال الصحيح يذهب بالفائدة المرجوة منه من أساسها، بل ويعكسها إلى نقيضها.

يكثر وجود الهندي شعيري في الهند، ويستعمل منه ثمره ذو النواة، وهذه النواة ذات شكل بيضاوي له ثلاث قشور تغلفه، وحجمها كحجم حبة الزيتون الصغيرة، وثمرة الهندي شعيري الجافة تكون ذات لون أسود مائل إلى الصفرة، وسطحها مجعد.

إن استعمال الهندي شعيري كمضاد للإسهالات مبدأ لا غبار عليه، شريطة التقيد بحدوده، فإن استعمال كمية ضئيلة ـ بعد تجفيفها وسحقها ـ يحقق الغاية المنشودة. أما إذا زيدت الكمية، فإنها تصبح هي نفسها سبباً في الإسهال، فالقليل من الهندي شعيري قابض والكثير من مسهل.

وقد كان الأطباء القدماء يستعملون الهندي شعيري في معالجة اضطرابات الأمعاء والإسهالات، ولكن هذا الاستعمال بطل في العصر الحديث، لا لسبب إلا لأن هذا الطب يعنى في أيامنا هذه باجتثاث أسباب المرض لا تهدئة أعراضه، فالطبيب العصري يهمه أن يعرف أسباب الإسهالات والاضطرابات المعوية للقضاء عليها بدلاً من تسكين أعراضها. فأسباب تلك الأمراض كثيرة، وقد تكون ديزانتريا، أو طفيليات، أو ديدان، أو آفة كليوية، أو انحباساً في البول. فلو تعاطينا الهندي شعيري ـ مثلاً ـ لإيقاف تلك الأعراض، فإن ذلك لا يعني سوى تهدئتها مؤقتاً لتعود فيما بعد أشد مما كانت، بل وقد تتطور إلى آفة

خطيرة، فإن تسكين الأعراض بالهندي شعيري قد يؤدي إلى انتقال أكياس الديزانتريا للكبد، واستقرارها فيها لتكوّن خراجاً يصعب علاجه إلا بعد عناء شديد.

إذن.. فمن الأفضل لنا أن نستبعد الهندي شعيري من قائمة العلاجات البسيطة القريبة من متناول اليد، وأن نترك للطبيب مهمة استئصال أسباب الإسهال والاضطراب المعوي بأدويته الحاسمة الناجعة.

التمر هندي

Tamarin

التمرهندي موطنه الأصلي أفريقيا الاستوائية ويوجد بكثرة في جنوب آسيا والهند. وينتسب التمرهندي إلى العائلة البقلية، وشجرته كبيرة الحجم يصل ارتفاعها إلى حوالى ثمانين قدماً. وتظهر ثماره في شهري نيسان (أبريل) وأيار (مايو) لتنضج في الخريف والشتاء، وثمرته قرنية القوام تشبه الفول في فلطحتها، كل قرن يحتوي على بذرة واحدة أو أكثر حتى الأربع بذور فقط، وسطح القرون أسمر يكسو لبها الطري الذي يحتوي على البذور.

وعرف التمرهندي في أوروبا منذ العصور الوسطى عن طريق العرب وكان الأوروبيون يعتقدون حتى سنة ١٥٦٣ أنه محصول أحد أنواع النخيل الهندي. وشجرة التمرهندي وارفة الظلال تستخدم للتظليل والزينة كما تستعمل ثمارها الحامضية في المطبخ والتخليل في مناطق زراعتها.

يباع التمرهندي في الأسواق على شكل عجينة، بعد تقشير الثمار وعجن لبّها، وقد يضاف إليها قليل من عصير القصب لحفظها من الفساد.

ومن هذه العجينة يصنع الشراب المعروف بشراب التمرهندي، الذي يقدم أحياناً في الضيافات، أو يضاف إلى المياه الغازية، أو يباع في الأسواق، أو يحضّر في المنازل.

وقد وصف أطباء الفرس القدماء منافع التمرهندي، فقالوا إنه يفيد في علاج بعض أمراض البطن والحميات الناشئة عنها. وقد نقل العرب هذا التمرالهندي إلى أوروبا ومنها انتشر في أكثر أنحاء العالم.

يحتوي التمرهندي على ٠١٠,٠٪ من حامض «الطرطير»، و ٠٦,٠٪ من حامض الليمون، و٠٨,٠٪ من أملاح البوتاسيوم الحامضية، مع قليل من البكتين والتانين (العفص)، و٠٢,٠٪ من الأملاح المعدنية وخاصة مركبات الفوسفور والمغنزيوم. وأخيراً فهو يحتوي على ٣٠٪ من السكر ويفيد في معالجة الكساح عوضاً عن البرتقال والليمون.

ونظراً لوجود هذه الأحماض والأملاح المعدنية، يؤخذ منقوع التمر هندي كشراب نافع في تخليص الدم من الحموضة الزائدة، وفي طرد ما يحتويه من سموم.

العرقسوس

Réglisse

كل صيف.. تطالع أسماعنا نقرات معدنية.. يتفنن أصحابها في تنغيمها وتلحينها.. وهم ينادون عن شراب رخيص الثمن، اعتاد الناس أن يتناولوه لإطفاء الحر الذي يشعرون به دون أن يلتفتوا إلى المزايا الصحية التي يعلن عنها الباعة والتي لا تخلو، في مجملها، من الصحة.

هذا هو «عرق السوس» الذي يرتبط في أذهاننا وحياتنا بالصيف وقيظه..

وعرق السوس نبات من الفصيلة الفراشية ينبت في أراضي الجمهورية العربية المتحدة بكثرة، كما ينبت في إسبانيا وتركيا واليونان. ويبلغ طول هذا النبات نصف المتر تقريباً، بينما تتغلغل جذوره في باطن الأرض، وهو ينمو في الأراضي الجرداء دون رعاية أو عناية. ولقد عرف العرب هذا الجذر الحلو منذ القديم وإليهم يعود الفضل في نقله إلى أوروبا وسائر أنحاء العالم.

تقتلع جذور هذا النبات من الأرض وتترك أكواماً لتختمر قليلاً وليزداد لونها اصفراراً، ثم تنظف من الأتربة العالقة بها وتصدر إلى أميركا وأوروبا قطعاً صغيرة أو مطحونة.

ويعود العهد باستعماله طبياً إلى زمن الفراعنة الذين كانوا يمزجونه بالأدوية والعقاقير المرة لتعديل طعمه، ولمعالجة أمراض الكبد والأمعاء.

وقد ذكر الطبيب اليوناني «ثيوقراطيس» عام ٢٧٠ قبل الميلاد أن عرق السوس يمنع العطش ويفيد في علاج الربو والسعال الجاف



أما شيخ الأطباء «ابن سينا» فيمتدح السوس قائلاً: إن منقوعه يصفي الصوت، وينقي قصبة الرئة، وينفع في الاختلاج والحميات.

ويقول ابن البيطار: إن أنفع ما في نبات السوس عصارة أصله. وطعم هذه العصارة حلو كحلاوة الأصل مع قبض فيها يسير.

والعصارة تصلح لخشونة قصبة الرئة وتقطع العطش، وينبغي أن تجعل تحت اللسان ويمتص ماؤها (وما زالت هذه الطريقة متبعة حتى يومنا هذا، إذ يمص السوس بشكل حبوب أخرجت للناس مغلفة في علب طبية لمعالجة التهاب الحنجرة ومكافحة السعال).

وإذا شرب فإنه يوافق التهاب المعدة وأوجاع الصدر، كما ينفع في جميع أنواع السعال، وينبغي أن يوصف في علاج جميع علل الصدر والمثانة فإنه أنفع دواء للحرقة والخشونة.

يحتوي عرق السوس على عنصر الغليسيرين (حمض الغليسيريزيك) المتحد بالبوتاسيوم والكالسيوم، وهو عبارة عن مادة حلوة تفوق بحلاوتها السكر العادي بنحو خمسين مرة، لذلك لا ينصح به للسكريين المبتلين بمرض السكر، وكذلك تحتوي الجذور على مقادير لا بأس بها من سكر العنب (غلوكوز) وسكر القصب (ساكاروز) والنشاء وبعض المواد البروتينية والصمغية والراتنجية بنسبة:

غليسيريزين	١٥٪
مواد سكرية	١٦٪
مواد نشوية	٢٨٪
إسبارجين	٤٪
ماء	٢٠٪

وفضلاً عن ذلك فجذور السوس تحتوي على مواد صابونية تسبب حدوث الرغوة

المعروفة مما دعا إلى إطلاق اسم «الجعة العذبة» على شراب عرق السوس لشبه منظره بمنظر الجعة العادية (البيرة).

يستعمل منقوع جذور عرق السوس في الصيف مرطباً ومدراً للبول، وله فضلاً عن ذلك أثر ملين في الأمعاء لمكافحة الإمساك. وتستعمل عصارة جذوره طبياً في عمل عجينة سوداء اللون أو سمراء تمزج بقليل من المواد المهدئة والمسكنة بنسبة ٢٪ (كالأفيون) لاستعمالها في التهابات الحلق والحنجرة والرشح وبحة الصوت. ويستخدم الصيادلة مسحوقه صمغاً جافاً لصنع كثير من الحبوب التي يركبونها ومانعاً لالتصاقها ببعضها، وساتراً لطعمها المر.

ويستعمل مسحوق عرق السوس أيضاً ممزوجاً بالكبريت السنامكي والشمر لتليين الأمعاء ومكافحة الإمساك. ويعتبر هذا المسحوق المركب من أجود وأقدم الأدوية المعروفة عند العرب، ولا يزال يستعمل في الطب إلى يومنا هذا كملين وملطف.

ويتألف مسحوق عرق السوس المركب من:

زهر الكبريت	٤٠ غراماً	مسحوق عرق السوق	٦٠ غراماً
شمر	٤٠ غراماً	سكر عادي	٢٠٠ غرام
سنامكي	٦٠ غراماً		

إن ملعقة صغيرة واحدة من هذا المزيج تؤخذ مساء كل يوم كفيلة بتليين الأمعاء، أما الملعقتان فتعملان عمل المسهل.

وقد ثبتت فائدة عرق السوس في شفاء قروح المعدة والأمعاء والتهاباتها.

ويدخل عرق السوس في صناعة الدخان، وقد تصل نسبته في بعض أنواع التبغ إلى ١٠٪ لكي يضفي عليه طعماً مميزاً، مع احتفاظ اللفائف بنسبة معينة من الرطوبة.

وتدور الأبحاث العلمية اليوم حول أثر عرق السوس في تنبيه غدة الكظر ـ وهي الغدة الرابضة فوق الكلوة ـ لإفراز الكورتيزون العقار السحري الذي يفيد في معالجة طائفة من الأمراض كالروماتزما والتحسس والربو وأمراض الجلد والعين، فإذا ثبتت هذه الفائدة تبوأ عرق السوس مكانته في عالم الطب وجعل تكاليف العلاج بالكورتيزون الغالي الثمن بخسة وفي متناول كل إنسان.

والخلاصة أن استعمال منقوع عرق السوس كشراب صيفي سائغ له فوائده الصحة،

إذ يقي من العطش، وينشط الكبد ويدر الصفراء، مما يجعله من أفضل الملينات الخفيفة التي لا تسبب مغصاً ولا تورث عادة الإدمان.

ولا يبعد أن تتحقق فائدته في علاج الأمراض الروماتزميـة والربو والألليرجيا عن طريق تنشيط إفراز الكورتيزون في الجسم بفضل ما يحويه من مادة الغليسيريزين. وهو خير من المرطبات العادية إذ ينزل على أغشية جهاز الهضم الملتهبة والمتقرحة برداً وسلاماً.

السمسم والطحينة
والحلاوة الطحينية

السمسم نبات ذو أزهار بيضاء موشحة بالأحمر والأصفر يبلغ طوله ستين سنتيمتراً تقريباً. تكثر زراعته في الشرق الأوسط وفي آسيا والسودان، ونقل المهاجرون هذا النبات إلى أميركا اللاتينية والمكسيك.

وقد عرفت زراعته في الأزمان الغابرة للاستفادة من زيت بذوره، كما كان الأقدمون يزرعونه لاستخدامه في الزينة والتزيين، وكانت أزهاره تتوسد صدور نساء الأقدمين.

تحتاج زراعته إلى أراضي خصبة وأمطار غزيرة، وتقدر مساحة الأراضي المزروعة بالسمسم في سوريا وحدها بـ ٣٥٧٧٦ هكتاراً.

بذوره صغيرة، وبشكل مبسط هي بلون بني غامق، غنية بزيت يسمى (السيرج أو زيت السمسم) وهو زيت لطيف لونه أصفر ذهبي طعمه حلو لا رائحة له ولا يزنخ (أي لا يفسد بسهولة) خلافاً لبقية الزيوت.

يستعمله الشرقيون عامة والعرب خاصة بسبب أثمانه البخسة ولسهولة هضمه. لا يتجمد بدرجة الصفر بل يظل مائعاً حتى درجة ٥ تحت الصفر. حموضته قليلة فبالكاد تبلغ ٠,٥٠ في المائة مقدرة بحموضة زيت الزيتون. وتبلغ نسبة الزيت حوالى ٤٧ في المائة من السمسم.

تصنع الطحينة من بذور السمسم الخام النيء بوضعها
ثم يقشر بآلة ويحمص نصف تحميص ويسمى آنئذ السمسم
السمسم الأبيض بآلة خاصة أو بفركه بين اليدين وتذريته، ثم
الخبز. وبطحن هذا السمسم يستحصل على الطحينة البيضاء

أما بذور السمسم الأحمر المستعملة في صناعة الكعك والحلويات فهي بذور محمصة بعد التقشير دون أن تتعرض إلى ماء الكلس ورائقه.

وتستعمل الطحينة كما هو معروف في كثير من المآكل الشرقية الشعبية مع اللبن، والسمك كمادة مشهية ومغذية. وإذا تركت الطحينة راكدة مدة من الزمن فإن زيت السمسم يطفو على سطحها. أما في المعامل فيستحصل زيت السيرج من تثقيل الطحينة أي وضعها في أوانٍ تدار بالكهرباء دوراناً سريعاً، فتنتبذ الذرات الثقيلة أسفل الأواني، ويطفو الزيت على السطح.

وتصنع الحلاوة والطحينة من مزج وخلط الطحينة بعجينة السكر المعروفة عند العامة باسم (الناطف) ويترك المزيج مدة مناسبة ليتشرب زيت الطحينة، وهكذا يتم صنع الحلاوة وتغدو صالحة للاستهلاك.

فوائد زيت السمسم والحلاوة:

يستعمل زيت السمسم من العصرة الأولى مليناً بمقدار ملعقة كبيرة إلى ملعقتين كبيرتين. أما إذا أخذ بمقدار فنجان قهوة فهو مسهل. ويستعمل الزيت المستخلص من العصرة الثانية في صناعة الصابون وفي غش بعض المواد الدسمة.

وزيت السمسم من خير الزيوت وأفيدها، فهو من المواد الدهنية التي تمد الإنسان بالوقود وتهبه الحرارة، وغرام واحد منه يمنح المرء ضعف ما يمنحه له غرام من السكر، لذلك كان السيرج طعاماً وقودياً يحتاج إليه الجسم ليدفع عنه غائلة البرد، كما أنه قد يدخره ويخزنه ليستعين به على رد غائلة الجوع أيام الصوم والفاقة.

وخير مزية لهذا الزيت هو عدم تجمده وسهولة هضمه، والحيلولة دون حدوث تصلب الشرايين، وبالتالي يمنع حدوث الجلطة القلبية والشلل وخناقات الصدر وغير ذلك من الأمراض التي تفشت بين أبناء هذا العصر. ولفهم آلية منفعته هذه لا بد لنا من إلقاء نظرة على المواد الدهنية بعامة والزيوت بخاصة.

تتركب الأدهان من مادة الغليسيرين (Glycerine) متحدة مع عدد من الأحماض تعرف بالأحماض الدهنية، فإذا كانت الأحماض غير مشبعة شكلت باتحادها مع الغليسيرين مواد دهنية سائلة كزيت السمسم وزيت القطن وزيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت الزيتون. . وإذا كانت أغلبية الأحماض الدهنية مشبعة كانت المواد الدهنية المتشكلة صلبة القوام نوعاً ما. . كالشحم والزبد والسمن.

ويتهم الأطباء المواد الأخيرة (الأدهان صلبة القوام) بإحداث تصلب الشرايين ورفع نسبة الكولسترول في الدم، الأمر الذي يؤهل الإنسان للإصابة بتصلب الشرايين وتضيّق لمعات الأوعية بسبب تراكم ذرات الكولسترول داخلها، كما تتراكم رواسب المياه والوحل داخل أنابيب الماء فتجعل قطرها صغيراً وسيلان الماء فيها عسيراً.

ويعتبر العلماء الزيوت النباتية غير المشبعة مغذية أولاً وسهلة الهضم ثانياً، وحالّة للكولسترول ثالثاً. . لذلك فعلى من يشكو ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين وخناق الصدر أو ازدياد نسبة الكولسترول في دمه الإكثار من الزيوت النباتية والإقلال من المواد الدهنية الحيوانية، إذ إنه بذلك يقي نفسه شر كثير من الأمراض ويضمن لشرايينه ليونة وألستيكية لا تمنحها له علب الأدوية المغلفة بالأوراق البراقة، ولا الحبوب زاهية الألوان. أما الكبد فتتمثل الزيوت النباتية وتحولها من تراكيبها المعقدة إلى تراكيب مبسطة تهب الجسم الحرارة والدفء والغذاء.

ونظراً لارتفاع أثمان السمن الحيواني والزبد، ولإقبال الناس على التهام هذه المواد الدهنية وصدوفهم عن الزيوت لجأ الصناعيون إلى (هدرجة) الزيوت النباتية أي إضافة الهيدروجين للزيوت، فحولوا أحماضها من غير مشبعة إلى أحماض مشبعة أكسبتها قواماً صلباً شبيهاً بالسمن، أطلقوا عليها اسم السمن النباتي. ومع الأسف ليس للسمن النباتي خصائص الزيوت إذ فقدها من إشباع أحماضه، وغدا شبيهاً بالسمن الحيواني في آثاره كما شابهه في قوامه.

وأخيراً فالحلاوة الطحينية غنية أيضاً بالمواد السكرية التي تعين على مكافحة البرد، وبالمواد الأزوتية المغذية. . بالإضافة إلى احتوائها على بعض المعادن المفيدة كالحديد المقوي الذي يصفه الأطباء للنازفين وفقيري الدم بالهيموغلوبين. . وكالفوسفور المغذي لحجيرات الدماغ والحجيرات التناسلية.

لذلك فالحلاوة الطحينية مفيدة للأطفال والطلاب كما تفيد الشيوخ والطاعنين في السن. . وهي غذاء شعبي رخيص الثمن في متناول أيدي الفقراء فضلاً عن الأغنياء.

الزعرور

Azérole

الاسم العلمي للزعرور هو Cratoegos Oxyacaucha.. وأهم خواصه الأساسية أنه ينظم الأعصاب ويهدئها إذ يؤثر بوساطة أعصاب القلب والشرايين، فيقوي القلب كما يهدىء هيجان الشرايين فيجعلها بالتالي مرنة، مطواعة لانسياب الدم.

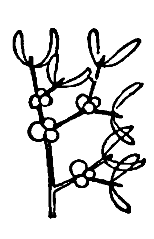
هذا وتستعمل من الزعرور ثماره وأزهاره، وهذه الوصفة مفيدة في الحالات العادية من أمراض القلب والشرايين: ـ توضع ملعقة قهوة من زهر الزعرور في قدح ماء مغلي، وتؤخذ مرتين أو ثلاث مرات في اليوم لمدة عشرين يوماً في الشهر الواحد.



الدبق

Gui

عرف الإنسان الدبق منذ أقدم الأزمنة كمهدىء لفرط التوتر الشرياني وملين أساسي للشرايين، ولذا فهو يدخل في تركيب كثير من العقاقير الطبية.



النباتات العطرة

Plantes aromatiques

في الطبيعة عدد غير قليل من النباتات ذات الرائحة العطرية، والتي تدخل في كثير من المآكل لاكتسابها رائحة زكية، كما تدخل في كثير من الصناعات الطبية.. وتحرص ربات البيوت جميعهن على الاحتفاظ بهذه النباتات مجففة أو مسحوقة.. لاستعمالها في المآكل أو العلاجات، وأهم هذه النباتات:

الكمون Cumin

وله عدة أنواع، أحدها ذو أوراق طويلة الشعبة، والثاني له أوراق كأوراق الشجر.

يستعمل الكمون في بعض الأطعمة، كما يصنع منه شراب يدعى «الكومل»، وفي بعض بلاد أوروبة يضاف إلى الجبن إما عند صنعه، أو في «سندويش الجبن» الذي يكون الكمون أهم الأصناف المضافة إليه لإكسابه طعماً لذيذاً ورائحة محببة.

ويفيد الكمون في إثارة الشهية للطعام، وفي معالجة التشنج، ويصنع منه مغلي خاص، ناتج عن وضع ملء ملعقة صغيرة من بذور الكمون في ليتر من الماء، أو يمزج





الكمون بمعدل غرام واحد إلى قليل من العسل، كما يعطى الكمون للحيوانات المنتجة للبن، لما لها من تأثير مفيد في إدرار الحليب.

الزعتر Thym

يعتبر الزعتر واحداً من أهم الأغذية الصباحية التي تؤخذ في بلادنا، فهو محبب إلى الناس برائحته الزكية.

الزعتر نوعان: العادي والبري، والأول ينبت بكثرة في منطقة البحر الأبيض المتوسط، أما الثاني فيوجد في كل مكان، وكان معتقداً ـ لمدة طويلة ـ أن الأرنب يحب تناول هذا النبات، ثم اتضح أنه لا يأكله ولكنه استطاع أن يدل الناس على استعمالاته في طرد الطفيليات. فهناك نوع خاص من الأرانب يشاهد وهو يتدحرج في ظل الزعتر البري لكي يتخلص من القمل والبراغيث العالقة به.

أما الزعتر العادي فقلما يخلو منه بيت في بلادنا فهو زكي الرائحة مهضم، ومضاد للتخمرات المعدية والمعوية، ويؤخذ مضافاً إليه الزيت أو العسل.



زعتر عادي　　　　زعتر بري

إن مغلي الزعتر الممزوج بالعسل يعطي نتائج ممتازة في حالة التهابات الشعب التنفسية، بما في ذلك السعال الديكي والربو، كما يستعمل في علاج الصداع والشقيقة

واضطرابات المعدة، واحتقانات الكبد، ويفيد مغلي الزعتر نفسه في تهدئة الآلام الناشئة عن تحركات الحصى في المثانة.

ويستعمل الزعتر أيضاً كدواء خارجي، فهو يريح الأعصاب المرهقة، وإذا ما أخذ المرء حماماً معطراً من مغلي قوي للزعتر، كانت له فائدة كبيرة ، كما أن الأطفال المصابين بالكساح يجدون فيه مقوياً ناجعاً.

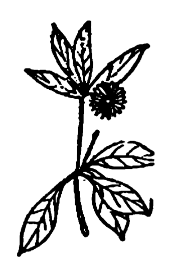
وتصنع من مغلي الزعتر القوي لزقات تفيد في تهدئة آلام الأسنان، إذ يغلى ١٥ - ٢٠ غراماً من الزعتر في مائة غرام من الماء ويصنع منها اللزقة المطلوبة. والزعتر مطهر داخلي،والعنصر الفعال فيه هو التيمول (Thymol) ، ويستعمله الأطباء طارداً للديدان الشعرية الرأس.

وعلى الموائد الصباحية، يؤخذ الزعتر بعد أن تضاف إليه عدة مواد أخرى تزيد في نكهته كالحمص المسحوق، والسمسم، وغيره من التوابل والمقبلات. وفي أوروبة يستعمل الزعتر في غسل لحم الأرنب الأهلي، فيكسب هذا اللحم طعماً شبيهاً بلحم الأرنب البري، كما يضاف إلى أنواع كثيرة من المرق، أو إلى أنواع معينة من سمك «الطون» المحفوظ فيكسبه طعماً مستساغاً ويجعله سهل الهضم إلى حد بعيد.

ويمكن القول بصورة عامة إن الأطعمة التي يدخل الزعتر فيها تعين المعدة والأمعاء على الهضم، وبخاصة إذا كانت مرهقة على أثر مرض ما.

اليانسون L'anison

يستعمل اليانسون في إعداد أنواع عديدة من الحلويات الشهية، كما يدخل بصورة





رئيسية في صنع المشروب الكحولي المسمى «العرق» فيكسبه طعمه الخاص الذي يمتاز به.

أما كدواء، فاليانسون يستعمل كفاتح للشهية، حتى إنه يضاف إلى الطعم الذي يوضع في صنارة صيد الأسماك.

وإذا أخذ اليانسون على شكل مسحوق مضاف إلى الماء أو العسل، فإنه يفيد بشكل جيد في إثارة القابلية للطعام، كما أن اليانسون يدخل في تركيب كثير من الأدوية ذات الطعم غير المستساغ فيجعل المريض أكثر تقبلاً لها.

واليانسون طارد للريح البطنية (الغازات) ومهدىء عصبي خفيف، لذلك يعطى للأطفال والرضع لطرد الغازات وتهدئة أعصابهم وتخفيف حدة بكائهم.

الشمرة Fenouil



وهي نبات معطر ممتاز، يكسب الخضروات التي تدخل في صنع العجة، رائحة زكية، إذ تكفي بضعة غرامات على طرف رأس السكين لإكساب هذا الطعام مذاقاً طيباً.

ومسحوق الشمرة مدر للحليب إذا أخذ باعتدال، وتنقلب خاصته إلى الضد إذا زاد مقدار المسحوق مرتين أو ثلاث مرات عن المقدار المقدر، ويعطى للنفساء عادة مع الكراوية.

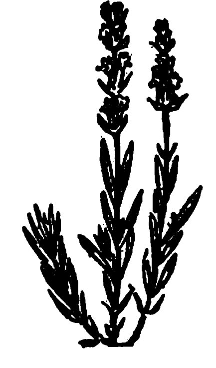
والشمرة، كبعض النباتات التي ذكرناها آنفاً، مثيرة ومهدئة في آن واحد، فهي تستعمل في النمسا على شكل مغلي يعطى للأطفال كمهدىء يساعدهم على النوم، كما تستعمل ضد السعال والآزما (الربو)، بأن يوضع ملء ملعقة صغيرة من بذوره المسحوقة في كأس ماء مغلي.

العبيتران Artémisia judaïca

الخزامى Lavande

الزوفاء Hysope, Hyssop

وهذه النباتات المعطرة تنبت على شواطىء البحر الأبيض المتوسط، وهي لا تختلف كثيراً من حيث فوائدها وطرق استعمالها، إلا في الخزامى الذي لا تستعمل منه سوى أزهاره، أما الزوفاء فتستعمل كلها، بينما تستعمل من العبيتران أوراقه فقط.



الزوفاء



الخزامى

تضاف هذه النباتات الثلاث، أو إحداها، إلى المرق لتكسبه لوناً جذاباً وطعماً محبباً، كما أن رائحتها العطرة ذات خاصية تثير الحواس وتبعد النعاس؛ ولذا فإن بعض الأقوام تستعملها في ليالي الاحتفالات الكبرى لطرد النعاس عن أجفانها، فيتنشقون رائحتها الزكية، كما توضع هذه النباتات، في كثير من البلدان، في خزائن الملابس لتعطيرها وإبعاد خطر العث عنها، كما يصنع منها نوع من الصباغ يذاب في الكحول فيؤدي خدمات كثيرة.

وقد دأبت نساء فرنسا على وضع زهور الخزامى بين طيات ألبستها الداخلية لامتصاص رائحة العرق منها ولإكسابها رائحة طيبة محببة.

ومنها أيضاً يصنع سائل مؤلف من ١ ـ ٥٪ من تلك النباتات في خمسمائة غرام من

الكحول، ثم تترك حوالى ثلاثة أسابيع في مكان مظلم، ثم يعبأ السائل الناجم عنها في زجاجات، ليؤخذ في حالات الآلام الروماتيزمية، وبعض أمراض الجلد، وجلد الرأس، فتدلك المنطقة المصابة ببضع نقاط من ذلك السائل مضافاً إليها قليل من الماء المغلي.

وتفيد هذه النباتات في تطهير الجروح وتعقيمها، فتغسل الجروح بمغليها، كما توضع عليها لزقات من الناردين أو العبيتران أو الزوفاء بمعدل نصف ملعقة صغيرة في كأس ماء مغلي.

كما يستعمل منقوعها غرغرة لعلاج آلام الحنجرة، ويعتبر العبيتران أفضل هذه النباتات في علاج الأزما، والزوفاء في علاج السعال، والناردين في علاج الدوخة.

التوابل

Condiments

لو شاء امرؤ أن يكتب تاريخ فترة طويلة من حياة البشر قبل عدة قرون، لكانت «التوابل» هي بطل تلك الفترة بلا منازع.

فعن طريق التوابل، عرفت أوروبة الاستعمار الذي لا تزال آثاره باقية حتى اليوم، تعاني منه بعض البلاد الشرقية.

ذلك أن التوابل كانت تباع في أوروبة بسعر الذهب، بل كانت أثمن منه وأندر، فكان الملوك والأغنياء هم وحدهم الذين يتمتعون بمذاق التوابل الحرّيف، وشذاها المنعش. وبسبب الرغبة المحمومة في الإثراء العاجل، شد كثير من البحارة رحالهم إلى البلاد الشرقية، ليملأوا سفنهم من نتاج الشرق هذا، ليبيعوه في بلادهم بأبهظ الأثمان.

بل إن رحلة ماجلان الشهيرة، التي كانت أول كلمة قيلت في كروية الأرض، لم يكن الدافع إليها يمت إلى العلم بأية صلة، إذ كان السبب الوحيد لتلك الرحلة، هو محاولة العثور على أقصر طريق مؤد إلى البلاد الشرقية، وكان إثبات كروية الأرض، ذلك الحدث العلمي الهائل، شيئاً ثانوياً بالنسبة للهدف الرئيسي للرحلة. كذلك رحلة كريستوف كولومبس التي كانت تهدف إلى الوصول إلى الهند، لم يكن دافعها سوى اكتشاف طريق أقصر إلى تلك البلاد، فكان اكتشاف القارة الأميركية صدفة بحتة.

واليوم فقدت التوابل قيمتها في سوق الذهب، فأصبحت تباع بسعر التراب كما يقولون، ولكنها لم تفقد مكانتها على الموائد، ولا أهميتها في إكساب الأطعمة نكهة طيبة وشذى مثيراً للشهية.

والتوابل غالباً ما تكون نباتات تؤخذ منها بعض أجزائها كبراعم الزهر (القرنفل) والثمار (جوز الطيب والفانيلا والفلفل)، ومنها ما تستعمل جذوره أو سوقه الأرضية كالزنجبيل، ومنها ما يستعمل لحاء شجرته كالقرفة.

وأهم هذه التوابل:

الفلفل Poivre



يقف الفلفل على رأس التوابل التي يقبل عليها الناس في كل مكان ولذا فهو أغلى التوابل سعراً وأكثرها طلباً في الأسواق. وقد حدث خلال الحرب العالمية الثانية أن انقطع استيراد الفلفل، فارتفعت أسعاره ارتفاعاً جنونياً، مما دعا بعض الباعة إلى غشه، فباعوا مسحوق ورق الغار وحبوب الخردل ودقيق الشوفان ومسحوق بذر الزيتون وقشر الجوز، باعوا كل هذا على أنه «فلفل» مما أساء إلى سمعته زمناً طويلاً، وهبط بأسعاره هبوطاً شنيعاً، حتى إذا انتهت الحرب، وعادت تجارته كما كانت، عادت له - بالتالي - سمعته الطيبة في شتى أرجاء العالم.



ينبت الفلفل في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة الشديدة وهو يؤخذ من شجرة تدعى «Piper Nigrum» تكثر في أندونيسيا والهند ومدغشقر والهند الصينية.

والفلفل نوعان: الأسود والأبيض، والثاني أغلى سعراً وأندر وجوداً، وهو يتميز بطعمه الحاد وعطره النفاذ.

تقطع عناقيد الفلفل قبل نضوجها بقليل ويكون لونها إذ ذاك أحمر، ثم تترك بضعة أيام لتجف، فتتساقط الحبوب، ويصبح لونها كامداً، أما الفلفل الأبيض فينقع في ماء الفلفل الأسود، ثم تزال عنه قشرته ويجفف في الشمس مدة طويلة.

وخلافاً لما قد يعتقده البعض، فإن تناول الفلفل بكمية ضئيلة في الطعام يعتبر مشهياً ومحرضاً للمعدة على الهضم الجيد، كما أنه مقوٍ للباه، ويستخدم أيضاً في حالة الرشوحات والنزلات الصدرية، ويكون ذلك بوضع ملعقة من الفلفل المسحوق في كأس من النبيذ الأبيض، ثم يغلي المزيج لمدة عشر دقائق ويُحلّى بالسكر ثم يؤخذ ساخناً، وبهذا يتعرق الجسم بشكل غزير. إن هذه الوصفة كانت تعطى للجنود المحاربين أيام حروب الخنادق لمكافحة البرد والنزلات الصدرية.

ومن المستحسن عدم طحن الفلفل كله دفعة واحدة، إذ يفضل الاحتفاظ بحباته كما هي، وطحن بعضها حسب الحاجة، لأن الفلفل المطحون أسرع إلى الفساد.



القرفة Camelier

تستورد القرفة من سيلان والهند، وهي في مقدمة التوابل الثمينة ذات الفوائد الواسعة والاستعمالات المختلفة.



والقرفة ليست سوى لحاء أشجار من فصيلة «الغار» ذات أوراق دائمة تنبت في أراضٍ رملية على سواحل البحار، وتجمع عندما يبلغ عمر الشجرة أربع سنوات، فتقطع القشور بحذاء الأرض مرة كل سنتين في الفترة التي يصعد فيها نسغ الشجرة.

توضع القشور التي جمعت في مكان فيه بعض الوقت، وبعد نزع خشبها الخارجي - بطريقة خاصة بارعة - تجفف القشور مرة في الشمس وأخرى في الظل، قبل أن تصدر لتباع في أسواق العالم كنوع من المشروبات المفيدة وخاصة في الشتاء.

كان يستعمل في الماضي لمكافحه الصلع وذلك بطحنه ناعماً ثم يمزج بالملح والبصل لتهيئة لصقة توضع على الرأس في مكان الشعر المتساقط.

وقيل بأنه ينفع في قطع أنزفة الجروح الخفيفة دون أن يشعر المرء بأي ألم أو حرقة خلافاً لما يظن.

غير أن استعماله الأعم والأكثر شيوعاً كطعام: فهو محرض ومنظم من الطراز الأول لعمليات الهضم.. ويطلق عليه علماء التغذية في فرنسا اسم: صديق الجهاز الهضمي.

تتكون القرفة من نشاء وعفص وحماضات الكلس وسكر ومن صمغ وزيت أساسي ومادة ملونة، وتبلغ نسبة الزيت في القرفة ١ - ٢٪ من تركيبها.

إن زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية والتنفس، والمدر للإفرازات، والقابض للأوعية، والمحرك للأمعاء، والمعقم المضاد للتعفن، ولهذا نرى القرفة تدخل في تركيب كثير من الأدوية والمستحضرات الصيدلانية، وتعتبر القرفة الصينية أكثر غنى بالزيت العطري من أنواع القرفة الأخرى.

تمزج القرفة ببعض التوابل الأخرى، وتصنع منها مناقيع ممتازة تفيد في الأيام الباردة وذلك بأن تدق القرفة ثم تغلى على نار خفيفة، ثم يضاف إليها السكر وتؤخذ كما هي أو تضاف إلى الكراويا، أو يضاف إليها قليل من الجوز الـ ـشور أو جوز الهند مما يغني قدرة هذا المشروب المفيدة، وينصح بتناوله عقب الاستحمام، وليس هناك ضرر البتة من الإكثار من تناول هذا المنقوع، وإن كان ينصح بعدم إعطائه للحوامل نظراً لخواصه المقبضة لعضلة الرحم.

هذا وإن إضافة القرفة إلى بعض الأطعمة يكسبها طعماً لذيذاً جداً، وبخاصة إذا أضيف إلى الجبن يرش قليل منها عليه ثم يضاف إليها قليل من مربى التفاح.

هذا، ومن الضروري الاحتفاظ بالقرفة كما هي، على أن نطحن منها قدر حاجتنا لأن طحنها كلها دفعة واحدة يفقدها خواصها كلها مع مرور الزمن.

أوراق الغار Laurier



لقد كانت لأوراق الغار في الماضي أهمية أكبر بكثير مما هي عليه الآن، فقد كانت، من جهة، رمزاً للنصر والمجد، ومن جهة أخرى علاجاً ومنشطاً. أما اليوم فتكاد تكون أهميتها قد تلاشت عدا بعض الاهتمام الذي يوجه لها ليس كنبات مفيد، وإنما كوسيلة للزينة فقط.

ولكن هذا لا يمنع من القول بأن أوراق الغار لا تزال تحتفظ بقدرتها الغذائية والشفائية، فمنها يصنع نوع خاص من الحساء المقبّل، كما يصنع شراب منشط ابتكره الدكتور «لوكلير» وذلك بغلي ورقتين من الغار مع قليل من قشر البرتقال الجاف في مائتي غرام من الماء، لمدة ربع ساعة في وعاء مغطى، وبعدها نحصل على شراب وصف بأنه «منشط حقيقي».

أما زيت الغار، فيباع لدى الصيادلة كطارد للحشرات، كما يدخل في صناعة بعض المشروبات الكحولية وبعض أنواع الصابون.

الزعفران Safran



يطلق على الزعفران أيضاً اسم «السعفران»، وهو ثمرة نبات ذي لب يشبه بعض أنواع النباتات السامة التي تنبت في البراري مع فصل الخريف.

والحصول على بذور الزعفران ليس أمراً بالسهولة التي قد تتصورها، فأنت بحاجة إلى مائة زهرة منه لكي تحصل على غرام واحد من حبوبه الجافة.

يستعمل الزعفران أكثر ما يستعمل، في بلاد البحر الأبيض المتوسط وذلك بإضافته إلى الطعام لتحسين طعمه ولإعطائه منظراً بهيجاً ـ فسكان حوض البحر المتوسط يحبون الألوان الزاهية في ألوان طعامهم ـ كما أن الزعفران يسهل هضم الأطعمة، وهذا ما لا يعرفه كل الناس. فالحساء الذي يخلو من الزعفران لا يكون حساء بالمعنى الصحيح، لأنه يكون مفتقراً إلى الطعم واللون. . وسهولة الهضم.

والهولنديون لا يحفظون جبنهم بدون زعفران، فإذا كنت من هواة (الجبن المذاب) فلا تتناوله دون أن تضيف إليه بعض الزعفران الذي يسهل هضمه ويجعله خفيفاً على المعد الحساسة.

ويستعمل مغلي الزعفران في تهدئة بعض آلام المعدة، ولكن بعض الذين يستعملونه في هذا السبيل يجهلون النسب الصحيحة للكمية المستعملة فيه، ويمكن تحديد هذه النسبة بغرام واحد في خمس كؤوس. ويستعمل الزعفران خارجيًّا في التدليك، كلوسيون، في حالة التهاب المفاصل، بأن يغلى غرامان منه في ليتر من الماء ويستعمل في التدليك. كما يفيد هذا «اللوسيون» في تخفيف آلام اللثة لدى الأطفال عند بدء التسنين. ويمكن إضافة الزعفران إلى العسل بأن يمزج فيه جيداً.

أما في الطب فيستعمل الزعفران كمطمث (لإكثار كمية دم الطمث) ومقاديره الكبيرة قد تسبب الإجهاض.

حب العرعر Jenevrier



يستعمل حب العرعر في المستحضرات الصيدلانية أكثر مما يستعمل في المطابخ، ولكن هذا لا يمنع من أن نفيد من خواصه التي تجعل بعض الطيور تقبل عليه بنهم شديد إلى درجة تصبح معها لحومها ذات رائحة عطرية واضحة تجعلها غير مستساغة لدى الآكلين.

وفي بعض بلاد أوروبة يصنعون من حب العرعر شراباً لذيذاً يتناولونه كما نتناول القهوة. وذلك بأن تشوى على النار كمية من حبوب العرعر والشعير ـ بنسب متساوية ـ ثم تطحن في طاحون القهوة ثم يستعمل المسحوق كما تستعمل القهوة.

أما «رب العرعر» فإنه يصنع من حبيبات العرعر الناضجة تماماً، فتغمر في الماء وتغلى لمدة ساعة، ثم تسحق وتصفى بالمصفاة، ثم يضاف إليه السكر ويعاد إلى النار ويبقى عليها حتى يصبح لزجاً، ثم يوضع في أوعية ويحفظ كما يحفظ المربى. وحب العرعر مقوٍ، ومنشط بآن واحد.

ويستعمل حب العرعر في علاج البخر (أي رائحة الفم الكريهة) وثقل المعدة، وذلك بأن يقضم المصاب بالبخر قليلاً من الحبوب من ست إلى عشر حبات من العرعر، أما زيت «الهارلم» الذي يستعمله المصابون بالمغص الكلوي فإنه مأخوذ من تربنتين العرعر.

ويفيد حب العرعر في علاج الشهقة، ففي هذه الحالة يؤخذ مسحوقاً ومذاباً في الماء بمعدل خمس وعشرين حبة في الليتر الواحد، ويمكن تحليته بالسكر بمقدار ثلاث حبات في الليتر.

الفانيليا La vanille



الفانيليا واحد من التوابل التي تنمو في البلاد الاستوائية، وعندما تنضج تكون قد مرت بمراحل عديدة تنتهي بالتخمير تحت تأثير الشمس. وأحسن أنواعها ما كان مبقعاً ببقع بيضاء، لأنه أزكاها رائحة.

وفي بعض المناطق الجبلية الأوروبية يصنع الفلاحون من الفانيليا طعاماً سائغاً يفيد الناقهين وينشط قواهم، ويساعد الذين يبذلون جهداً عظيماً. وطريقة إعداده تشبه إعداد «الكريما المقلوبة»، فتوضع في الحليب بيضة أو بيضتان ثم تخفق مع السكر جيداً، ثم يوضع المزيج في قدر في أسفله قطعة كبيرة من الخبز غير المقشور، مع قليل من الفانيليا، ثم يوضع الجميع على النار حتى النضج.

وأهم صفات الفانيليا أنها مثيرة للشهية، ولذا فهي تعطى للناقهين في كأس حليب بارد يوضع فيها مع قليل من الفانيليا ثم تغلى بها، والجدير بالذكر أن كمية الفانيليا هذه لا تفقد خواصها بعد الاستعمال، بل يمكن استعمالها مرة أخرى.

كبش القرنفل Jiroflée

تنبت شجيرات كبش القرنفل في البلاد الحارة، وهو زر أزهارها ويفيد في تطهير الجروح وتخفيف الآلام، وإذا أضيف إلى قليل من الخمر أفاد في طرد الرشوحات.



ولا يخفى الأثر الفعال الذي يتمتع به «كبش القرنفل» في تسكين ألم الأضراس، على أن من الضروري عدم استعماله لمدة طويلة لأنه يخرش اللسان ويلذعه، ويكفي أن يستعمل كمسكن مؤقت ريثما تذهب في اليوم التالي إلى طبيب الأسنان.

الخـردل Moutarde

كان الخردل يعتبر من الأفاويه الثمينة التي تباع بالذهب، وقد استورده الرومان من البلاد الشرقية، فعمّ استعماله على موائدهم حتى لم تكن تخلو منه مائدة قط.

يصنف الخردل علمياً في فصيلة «البراسيكا» وهو نوعان: أسود وأشقر، وتستخلص من بذوره مادته الفعالة التي تسميها العامة «روح الخردل» وتسمى علمياً «يلزينفول».

وتحتوي بذور الخردل على رائحة مسيلة للدموع كالبصل، ويستعمل طحينه كلصقة لتخفيف احتقان الدم، واحتقان الرئتين، إذ توضع الملصقة على البشرة فتحمّرها وتجذب إليها الدم فتحركه وتقضي على الاحتقان.

وفي وقتنا هذا لا يمكن اعتبار الخردل في نفس المكانة التي كانت له في الماضي، فالكثيرون ينفرون من خاصيته المخرشة للمعدة، ولكن هذه الخاصية يمكن التغلب عليها بمنتهى البساطة بإضافة الخل إليه، فإن الخل يقضي على خواص الخردل المخرشة، ولعل هذا هو السبب في ارتباط الاثنين ارتباطاً تاماً في أذهان الناس فيقولون في أمثالهم: «لا يصلح للخل ولا للخردل». . ومع أنه يمكن إضافة مواد أخرى إلى الخردل إلا أن الخل أفضلها جميعاً، وينبغي أن تكون درجة الحموضة في الخردل ما بين ٤ و٤,٥، وهذه نسبة ضئيلة لا تزيد إلا قليلاً عن درجة حموضة عصير الفواكه.

يفيد الخردل في إضفاء نكهة محببة على الطعام، فإن إضافته إلى قطعة من اللحم

المسلوق تجعلها ذات طعم لذيذ.. كما أن إثارته للعاب في الفم تجعله يسهل المضغ والتمثل، ثم يهبط إلى المعدة فيزيد في إفراز العصارات الهاضمة وينشط حركة عضلات المعدة، وبهذا يمكن القول إن الخردل عامل منشط للهضم وبخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يشكون بطء الهضم.

يحتوي الخردل على ٣ - ٧٪ من الملح، ولذا فهو نافع في مقاومة البولة الدموية (أوريه) والحامض البولي، ولكنه يمنع عن المرضى الذين لا يلائمهم استعمال الملح، كمرضى القلب والمصابين بالزلال، وقد استصنعت المعامل أنواعاً من الخردل استخلص الملح منها خصيصاً للذين لا يستطيعون تناول الملح.

وفوق هذا فالخردل معقم من الطراز الأول، إذ تكفي أربعون قطرة من الخردل في ليتر من الماء لجعل هذا الماء معقماً للجلد دون أن يخرشه، وهذا يعني، ضمناً، إن الخردل يستطيع مقاومة التسمم الذي قد ينشأ عن تناول طعام فاسد لأنه يعقم المعدة ويمنع عنها أذى ذلك الطعام.

إذن.. فاستعمال الخردل ليس فيه ما يضر ولا ما يسبب النفور، شريطة أن نعرف طرق استعماله، وأن نتناوله من ثم باعتدال.

جوزة الطيب Muscadier aromatique



يلقب العلماء ثمرة «جوزة الطيب» بلقب «أميرة الأشجار الاستوائية» ومبعث هذه التسمية أن هذه الثمرة جنسان: مذكر ومؤنث، ونبتة واحدة من الجنس المذكر كافية لإخصاب عدد كبير من الجنس المؤنث.

وجوزة الطيب ثمرة جميلة، فاتنة، عني الخالق أبلغ عناية بزخرفتها ونقشها وتجميلها فغدت ذات شكل جميل ينمو داخل غلاف ذي شحم له بريق لامع أسمر يلفت الانتباه، ولها قشرة إضافية تبدو وكأنها تداعب الجوزة البيضوية بمخملها ذي اللون الأحمر القاني، وإذا

ما كسرنا هذه القشرة بدت لنا الجوزة كتلة بيضوية، فإذا قطعناها رأيناها ذات شكل أشبه بالشمع الرمادي الضارب إلى اللون الوردي والمموّه بخطوط حمراء كما هو الشأن في الرخام.

تنمو شجرة الطيب في المناطق الاستوائية، ويبلغ ارتفاعها حوالى عشرة أمتار، وهي ذات شكل يذكرنا بأشجار الإجاص. ولا تبدأ «بإنجاب» الثمار إلا بعد السنة الثامنة من عمرها، وتنضج هذه الثمار بعد ثمانية أشهر من الإزهار وتجنى عندما تبدأ بالتفتح.

يبدأ جني جوزة الطيب بقطع القشرة الإضافية التي تغمر في ماء مملح ثم تجفف محتفظة بصفاتها المعطرة لتباع في الأسواق كإحدى التوابل بدلاً من الجوزة نفسها، كما تدخل في تركيب بعض الأدوية والمشروبات المهضمة.

أما الجوزة، فإنها تعرّض لحرارة خفيفة فتجف ببطء، وبعد شهرين تقريباً تستخرج من قشرتها بضرب هذه القشرة ضرباً خفيفاً، ثم تلقى في كلس ناعم لحفظها من التعفن والحشرات.

ومن أصغر ثمار جوزة الطيب تصنع «زبدة الطيب» بسحق تلك الثمار التي تكون أشد تلويناً، فتستخدم في الصيدليات كمادة ذات صفات مهيجة، وخاصة في مرهم روزان و «المليسا المركبة» وغيرها.

أما الجوز التجاري فهو يؤخذ من النوع الرمادي الذي يطلى بالكلس فيبدو شكله الخارجي الأجعد أشبه بالدماغ، وهو يحتوي على النشاء والمواد الزلالية، وعلى نسبة ٣٥٪ من الزيت الكثيف العطري الذي يمنحه رائحته الخاصة، وطعمه الحاد اللذيذ.

وإذا بشرت جوزة الطيب بشراً دقيقاً استخدمت في تعديل طعم بعض المآكل ذات المرق الدسم، كما تستخدم كمعطر للحلوى الجافة وبعض المشروبات المهضمة، وفي تحضير بعض المشروبات الممزوجة «الكوكتيل».

وتباع جوزة الطيب على شكل مسحوق معبأ في أنابيب صغيرة، أو أكياس، ولكن المفضل أن تشترى كاملة وأن تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق، لتبشر عند استعمالها أولاً بأول.

بقي أن نذكر أن في الكفة المقابلة لكل هذه المزايا التي تتمتع بها «جوزة الطيب» مزية خطرة يجب الانتباه إليها، وهي أن الإكثار منها، ولو بمقدار جوزة كاملة، يجعل منها مادة سامة ومؤذية.

حذار من المقبلات

المقبّلات أو المشهيات هي المواد التي اعتاد الناس على تناولها بغية إثارة الشهية للطعام، وحث النفس على تقبل الغذاء تقبلاً حسناً.

وقد تعارف العرب على تسمية هذه المقبلات بالأباريز، أما الغربيون فيطلقون اسم «أبيريتيف Aperitifs» على المشروبات الروحية المقبلة، وقد اشتقت هذه الكلمة من كلمة «أبرير Aperir» بمعنى «Ouvrir» أي «الفتح».

والواقع أن الشهية إلى الطعام ليست بحاجة إلى «فتح» لأن الإحساس بالجوع إحساس أصيل في الجسم تحركه الغريزة الطبيعية كلما شعر الجسم بحاجته من هذا الوقود فإن مركز الحس بالجوع في الدماغ يظل هاجعاً، ولكن ما أن تستهلك الحجيرات ما حواه الدم من غذاء، ويفتقد الدم هذا الغذاء حتى يتحرك مركز الحس المذكور، ويحرك معه الأعصاب المعدية، فإذا بالإنسان يشعر بحاجته إلى الغذاء، وهذا هو ما يسمى بالإحساس السليم بالجوع.

فالرغبة في الطعام، إذن، رغبة طبيعية تمليها غريزة حفظ البقاء، ولا حاجة بها إلى ما يفتحها أو يثيرها، وكانت هذه آية رجل الغاب القديم الذي ما كانت به حاجة إلى اصطناع الوسائل لإثارة رغبته في الطعام، إذ كان يشعر بها شعوراً تلقائياً بعد أن يرهق عمل اليوم جسمه، ولكن «المدنية الحديثة» وما أدخلته على حياة البشر من انقلاب هائل تناول ـ فيما تناوله ـ غرائز الإنسان الأصيلة وأحاسيسه الطبيعية، جعلت الحس الغريزي بالجوع يفقد رهافته السابقة، فاختلت مقاييسه. وزاد في هذا الاختلال ما أدخلته الحياة المدنية على حياة البشر من هموم وأحزان ومشاغل، شغلت المجموعة العصبية عن مهامها الأساسية لتنصرف كلها ـ أو أكثرها ـ لمعالجة المشكلات اليومية، والتأثر بها، والاهتمام بها عما عداها من غرائز وأحاسيس.

يضاف إلى ذلك أيضاً أن المدنية الحديثة فرضت على الناس ألا يتمكنوا من تلبية

شعورهم الغريزي بالجوع في كل حين، فلا بد لهذه الحاجة من مواعيد، قد تكون دقيقة أو لا تكون، وكل هذا يجعل الجسم يفقد استجابته التلقائية الطبيعية لشارات الدماغ الغريزية، ومنها الشعور بالجوع.

ومن جهة أخرى، فإن ما اعتاد الكثيرون على تناوله من مشروبات كحولية ومنبهة وتبغ، زاد في اختلال المقاييس الطبيعية في الجسم، فهناك كثيرون يستعيضون عن الطعام بلفافة تبغ وفنجان قهوة، أو كأس الخمر، ومع مرور الزمن يصبح الطعام شيئاً ثانوياً في حياتهم، لا يهمهم أن يلبوه كما يجب، وهكذا يشعرون بحاجتهم إلى «المقبلات» التي تفتح الشهية المعطلة، تثيرها بصورة مصطنعة.

فالتبغ يحتوي على النيكوتين والأسيد سيانيدريك والبيريديك وحمض الفحم، التي تنخر الكبد والأسنان، والكبد هو مصفاة الدم، فإذا تكاسل الكبد عن أداء مهمته كان من نتائج ذلك فقدان الشهية إلى الطعام.

أما القهوة والشاي فإنهما تشكّلان طبقة «كيتينية» على جدر المعدة، فتحول دون الأغذية والعصارات الهاضمة مما ينجم عنه بطء الهضم وبالتالي فقدان الشهية للطعام.

وهكذا، أصبح الناس يعتبرون المشهيات والمقبلات ضرورات لا غنى لهم عنها على موائدهم، وهكذا ـ من ثم ـ تعددت أنواع المشهيات واختلفت أشكالها، وإن كان أكثرها يتفق في صفة معينة هي تخريش المعدة، لإيقاظ الإفرازات، وتكرار التخريش يتسبب ـ بالضرورة ـ في إصابة المعدة بالالتهاب وما يجر إليه من أضرار فادحة.

وينطبق هذا المحذور بشكل خاص على المشروبات الروحية والمواد الحادة والحامضة، فالأولى تسبب التهاب المعدة واحتقان الكبد المؤدي إلى التشمع، والثانية (كالفلفل والفليفلة) تحرش غشاء الفم والمعدة والأمعاء وتسبب احتقانها ثم الإصابة بالبواسير وحرقة البول. أما الثالثة، كالخل والمخللات والليمون، فلا بأس في استعمالها شريطة أن يتم ذلك باعتدال تام، على أن تكون ممزوجة بالسلطة أو بأي مستحضر مثله آخر، فقد اعتادت بعض السيدات تناول عصير الليمون الحامض الخالص صباحاً على الريق اعتقاداً منهم أنه عامل في تخفيف الوزن والسمنة، ولكن هذا خطأ فادح لأن ازدياد حموضة المعدة يؤدي إلى حدوث قرحة في المعدة، كما يؤدي إلى اختلال توازن السوائل والدم وتوزيع الكالسيوم والأملاح في الجسم.

إن خير المشهيات ما كان نباتياً خالصاً، كالبصل والثوم والفجل والبقدونس والبندورة، لأن هذه النباتات تحتوي على خمائر طبيعية تساعد على الهضم، فالبصل

يحتوي على عطر يسمى «كبريت الآليل» وهو عطر مشبه موجود أيضاً في الثوم، وبهذا نحصل على فائدة مزدوجة فنحرض الجهاز الهضمي على الطعام وفي نفس الوقت نفيد من المزايا الثمينة التي يحتوي عليها البصل والثوم. أما الفجل فإنه يحتوي على الفيتامين (ج C) وعصيره يساعد على الإدرار وطرح الرمال من البول، وقد سبق لنا التنويه، مفصلاً، بالمزايا المهضمة الموجودة في النباتات المختلفة.

ولا يجدر بنا أن ننسى الملح، فهو من أفضل المشهيات الطبيعية، ويكاد يكون نادراً أن تتقبل المعدة غذاء لا يحتوي على الملح، ولكن الإكثار منه ضار بسبب إخلاله بتوازن السوائل في الجسم، وقد يؤدي إلى الإصابة بالضعف الجنسي. وينصح الأطباء المصابين بأمراض القلب بالابتعاد عن الملح، وكذا المصابين بارتفاع الضغط الشرياني، وفي الصيدليات نوع خاص من الملح غير الضار، اصطنع خصيصاً لهم.

ولا بد لعلاج فقد الشهية إلى الطعام من أن نتحرى الأسباب الأصلية، فقد تكون هذه الأسباب ذات علاقة بأسلوب المعيشة ومحتواه، كالفوضى، والهم، والقلق، والانفعالات النفسية، وهذا كله يؤدي إلى توقف المعدة عن الإفراز بسبب النهي العصبي، ونلاحظ في الغالب أن الذين فقدوا شهيتهم لهذا السبب يستعيدونها عقب تخلصهم من همومهم.

ولا بد لنا من التنويه بإلحاح إلى أن تنظيم الحياة، وبخاصة أوقات الطعام، عامل أساسي في تنظيم الشعور الطبيعي بالجوع. وقد أجرى الدكتور «بافلوف» سلسلة من التجارب الشهيرة حول هذا الموضوع، ففتح بطن أحد الكلاب، وأدخل في معدته أنبوباً من المطاط يستطيع بوساطته أن يتعرف على مفرزات المعدة: ثم خاط الجرح وترك الكلب يسعى حاملاً الأنبوب معه، فلاحظ الدكتور بافلوف أن المعدة كانت تفرز بغزارة في أوقات معينة كان قد عوّد الكلب عليها لتناول الطعام، فكان ذلك إثباتاً قاطعاً للدور الذي يلعبه التنبيه العصبي في إثارة الحس بالجوع، فقد اعتاد الطبيب أن يدخل على الكلب وهو يحمل صحن الطعام، فأصبحت معدته ترسل مفرزاتها لدى رؤية الكلب للطبيب وهو يدخل حاملاً الصحن، وظلت المعدة تفرز حتى عندما يسمع الكلب صوت نعل الطبيب وهو قادم إليه: لأن ذهنه ربط ما بين الغذاء وبين مقدم الطبيب، وعندما أرفق الطبيب تقديم الطعام بقرع طبل أو دقات ساعة، أصبحت معدة الكلب تفرز بمجرد سماعه صوت الطبل أو دقات الساعة، وهذا دليل من الأدلة الكثيرة أن على الجسم الإنساني يعمل حسبما يعوّده صاحبه، فإذا اعتاد الجهاز الهضمي على موعد معين لتناول الطعام، فإن

المفرزات الهضمية المختلفة تعمل بشكل تلقائي ومن غير حاجة بالانسان إلى إثارة الشهية بالمقبلات.

إن الرياضة تعتبر أحسن «المشهيات» فهي بما تتيحه من هواء نقي للإنسان، وما تحركه من دماء، تنشط عملية الاحتراق الداخلية وهذا ما يجعل الجسم يشعر بحاجته إلى غذاء.. ولعل أقرب دليل على ذلك ما نراه من أن الذين يعملون بأجسامهم نراهم يتناولون طعامهم المتواضع بشهية بالغة مع أنه لا يزيد عن أن يكون قطعة خبز وبضع حبات من الزيتون مع قطعة بصل وبضع ثمرات أو خصلة من العنب.

وأخيراً، فإن ترخيص الأمعاء كل صباح، وتناول كأس من الماء كل يوم على الريق من شأنه أن يعتبر خير «المشهيات» على الإطلاق، فالماء القراح يدخل المعدة صباحاً فتمتصه بسرعة، ثم يجول في الدم فيغسل الكبد والكلى ثم يطرح بولاً يحمل معه ما في الجسم من أوساخ.

وخلاصة القول هنا، إن الاعتماد على المقبلات والمشهيات اعتماداً كلياً هو مخالفة صريحة لسنّة الطبيعة، وإنه من الضروري تعويد الجسم على الإحساس الطبيعي بالجوع، بتنظيم أوقات الطعام ونوعيته، وبهجر المكيفات الضارة، وبالاعتماد على نظام صحي معقول، وبطرح الهموم والمشاغل جانباً، في اللحظة التي نجلس فيها للطعام.

النباتات البطنية

Plantes abdominale

حتى من غير أدنى تزكية من العلم، فإنك تجد «الأوساط الشعبية» تتداول عدداً من الوصفات العلاجية التي يتناقلها الأبناء عن الآباء والآباء عن الأجداد.

وعلى رأس هذه الوصفات ما كان منها متعلقاً بعلاج آلام البطن المختلفة.

البابونج

Camomille

وهو أشهر النباتات البطنية على الإطلاق، ولا يكاد يخلو منه بيت من بيوتنا، فإليه يعود الناس فور شعورهم بألم في البطن، مغصاً كان سببه أم شيئاً آخر.

والبابونج نبات رقيق، جميل الشكل وهو ينمو في الحقول والبراري ويتراوح ارتفاع نبتته بين ١٥ و٥٠ سنتمتراً، ويزهر ما بين شهري حزيران وآب، وزهوره ذات لون أبيض في قمته رأس أصفر اللون، وله رائحة مميزة نستطيع أن نعرفه بها بين النباتات.

فوائد البابونج:



يستطيع البابونج، أن يعمل على شفاء الالتهابات، فتشفي كمادات البابونج التي يصفها الطبيب مثلاً، الالتهابات الجلدية بسرعة. كما ويستطيع أيضاً أن يعمل نفس عمل الأدوية المضادة للحيوية في شفاء الالتهابات أيضاً. فإذا ما غلي شيء منه واستنشقه الشخص، استطاع أن يزيل من تجاويفه الأنفية والجبهية الالتهاب بسرعة والقضاء على جميع الجراثيم الموجودة هناك بمدة قصيرة.

ويساعد البابونج على رفع التشنجات الحاصلة في المعدة، وسائر أقسام الجهاز الهضمي، ويزيل المغص من المعدة والأمعاء والمرارة أحياناً. وعلاوة على ذلك فإن باستطاعته أن يخفف آلام العادة الشهرية.

ويساعد البابونج أيضاً، على شفاء الجراح غير الملتئمة بسرعة، وعلى الأخص في تلك الأماكن من الجسم التي تعسر معالجة الجراح فيها، كالقسم الأسفل من الساق. فهنا يمكن معالجة الجراح بكمادات البابونج أو المراهم المركبة منه، فتندمل بعد وقت قصير. كما أن البابونج يعمل على شفاء القرحات المعديّة.

العناصر المؤثرة المتوفرة في البابونج:

إن مادة الأزولين هي المادة الفعالة التي تكسب البابونج تأثيره الشافي ومن خواصها أنها كزيت الزيتون الذي يحتوي على حوامض دهنية غير مشبعة، كثيرة الإلفة الكيميائية، سريعة الاندماج بالمواد الأخرى لتركيب مواد نافعة منها. ولكي يجري التفريق بين مادة الأزولين الموجودة في البابونج وبين الأزولين الموجود في النباتات الأخرى، فقد أطلق على أزولين البابونج اسم «شام أزولين». وهو أزرق اللون ويخرج من البابونج إذا ما صنع الشاي منه أو إذا ما جرى تعريض أزهاره لبخار الماء في المختبرات.

وتعود زرقة لون الزيوت الطيارة المستخرجة من البابونج، إلى وجود مادة الأزولين فيها. وقد وجد الكيميائيون في البابونج مادة أخرى تستخدم في العلاج، وهي مادة مرة الطعم، وتفيد في در العرق. ووجدت فيه مادة أخرى أيضاً تعمل على رفع التشنجات، ومثلها تقوم بالقضاء على الجراثيم وغيرها من المواد الأخرى، ذات الخواص المفيدة.

وكثيراً ما لوحظ بأن البابونج الموضب في المنزل على أشكاله المختلفة يعتبر ذا تأثير أقوى من مستخلصاته الكيميائية في الكثير من الأحوال.

الأمراض التي يمكن أن نعالجها:

يجب أن لا نستغني عن البابونج في منزلنا، بأي حال من الأحوال، ويمكننا استخدامه في «الإسعافات الأولية» في حالة الإسهال أو المغص المعدي والمعوي، ومغص المرارة، وليصنع منه شاي قوي ويشرب في هذه الحالة على جرعات. وهو كثير الفائدة في تخفيف آلام الطمث، كما تقدم. ويجب أن يشرب الشاي المصنوع منه حاراً، إلا في بعض الأحوال الاستثنائية.

وإذا ما جرى مزج البابونج بكمية متساوية معه من الترنجان وصنع منه شاي خاص، فإنه يساعد على تهدئة الأعصاب. ولا يكون تأثيره هنا سريعاً، بل يدوم بعض الوقت، ولهذا يجب الاستمرار في تناول هذا الشاي مدة من الزمن، فيعمل في نفس الوقت على رفع التوترات في الجهاز الهضمي، التي ترافق هذه الأعراض العصبية عادة.

ويستخدم البابونج في طرد الغازات المتولدة في الأمعاء. ولم يجمع الأخصائيون على تعيين نواحي تأثيره من هذه الوجهة حتى الآن. ويساعد أيضاً على رفع التوترات الحاصلة في جدران الجهاز الهضمي، التي تعمل من جهتها على تخفيف نشاط الغدد بل ومنعها من مباشرة وظائفها في بعض الأحوال. ويعتبر تأثير البابونج المهدىء ذا قيمة كبيرة في عملية الهضم أيضاً، لأن الاضطراب النفسي كثيراً ما يؤدي إلى التأثير على الإفراز المعدي، بل ومنع إفرازه في بعض الأحوال العصبية.

وتصف الكتب الطبية أيضاً استخدام شاي البابونج في معالجة القرح المعدوية. ويلعب الأزولين هنا دوراً هاماً في شفائها. وتسلك في معالجة القرح المعديّة بالبابونج طريقة خاصة، بأن يتناول المصاب شاي البابونج ثم يستلقي مدة خمس دقائق على ظهره ومثل ذلك على جانبه الأيسر، ثم على بطنه وأخيراً على الجانب الأيمن، فيضمن بذلك مرور شاي البابونج على مختلف جدران المعدة. ولا بد من اتباع هذا النظام خلال ذلك، لأن الشاي يغادر المعدة بسرعة إذا ما ظل المريض منتصباً بعد تناوله إياه. ويمكن أيضاً تناول المستخلصات وبعض العقاقير الأخرى التي يصفها الطبيب لهذه الغاية واتباع نفس طريقة الاستعمال.

وإذا ما جرى تناول شاي البابونج بصورة مركزة مدة طويلة، أمكن بذلك شفاء التهابات الأمعاء، التي تعود غالباً إلى عوامل وأزمات نفسية.

وينسب الأخصائيون فائدة البابونج في معالجة التهابات التجاويف الأنفية والجبهية إلى بعض خواصه التي تعمل على قتل الجراثيم. ويقوم الشخص هنا بغلي البابونج واستنشاق مائه مراراً، إلى أن يزول التورم من جدار الأنف المخاطي، ثم يأخذ بعدها باستنشاق شيء من زيت النعناع أو الأوكاليبتوس، لكي تنفتح مجاري الأنف بسهولة بعد ذلك. وهناك بعض الأجهزة الخاصة التي تستخدم في استنشاق السوائل أو الزيوت كما هو الأمر هنا.

ويمكن استخدام أبخرة البابونج في معالجة النزلات الصدرية والرشوحات الرئوية. وهنا يسخن الماء في قدر على النار ويلقى فيه شيء من البابونج ثم يغطى الرأس مع القدر

بقطعة كبيرة من القماش، ويشرع في استنشاق بخار البابونج مدة ربع ساعة على الأقل، فيقوم البابونج بقتل الجراثيم ورفع الالتهابات.

ويستخدم ماء البابونج في معالجة العينين وغسلهما به، ولكن يجب هنا إبداء الحذر وإستشارة الطبيب قبل الإتيان بذلك.

وإذا ما أريد توضيب شاي البابونج، فيجب أن لا يغلى في الماء، بل أن يصب الماء الغالي فوقه ثم يصفى ويؤخذ. وقد أثبتت الفحوص الأخيرة بأن هذه الطريقة هي أحسن الطرق لاستخراج أكبر كمية ممكنة من مادة الأزولين وغيرها من المواد النافعة الأخرى الموجودة في البابونج.

ويستحسن في حالة توضيب شاي البابونج توجيه رؤوس أزهاره إلى أسفل الوعاء أو وضعها في مصفاة واسعة أثناء صب الماء الحار فوقها لكي يمنع ذلك تراكمها فوق بعضها البعض وخروج القسم الأكبر من المواد الموجودة فيها.

ولا يجب الإكثار من تناول شاي البابونج، لأن ذلك يؤدي في هذه الحالة إلى إحداث عكس المفعول، فيشعر الشخص بثقل في الرأس والصداع عند القيام بتحريك الرأس، ويستولي عليه الألم، في كل مرة يهتز بها جسمه، وتعتريه الدوخة والعصبية، وحدة المزاج والأرق، أي أنه تنتابه جميع تلك العوارض التي يوصف البابونج في مكافحتها.

ويصف العالم الأخصائي بالمعالجة بالأعشاب «فايس» استخدام البابونج في معالجة الاضطرابات المعوية بعد مزجه بسكر اللاكتوز. وبما أن بعض الجراثيم النافعة التي تعيش في أمعائنا تساعد على عملية الهضم وأن الاضطرابات المعوية تضرها، فإنه لا بد من توفير المجال لها للقيام بعملها في جسمنا والقضاء على مثل هذه الاضطرابات فيه. فشاي البابونج وسكر اللاكتوز يقومان بهذه المهمة ويساعدان على شفاء الأمعاء من أسقامها.

ويوجد إلى جانب شاي البابونج (أي مستخلصه بواسطة الكحول) طائفة من مركبات البابونج الأخرى، كأثير البابونج وماء البابونج والمراهم المصنوعة منه وهلم جرا وهي تستخدم جميعها في مثل هذه الأغراض.

ويصف «كنايب» الذي اشتهر بالتطبيب وبالأعشاب، استخدام كمادات البابونج التي تشرب بماء البابونج المستحصل عليه بعد صب أربعة إلى خمسة ليترات من الماء الحار على حفنتين من أزهاره في معالجة المغص وغير ذلك بعد وضعها فوق المعدة.

يمكن مزج البابونج بأعشاب طبية أخرى طبعاً، ونستطيع هنا أن نقدم ثلاثة أمثلة على ذلك. فبإمكاننا مثلاً أن نصنع شاياً مسكناً في أحوال اضطرابات المعدة الخفيفة، فنمزج ٣٠ غراماً من النعناع بثلاثين غراماً من الترنجان مع أربعين غراماً من البابونج، ونأخذ من هدا المزيج ملعقة أو ملعقتي شاي ونصنع منه مقدار فنجان من الشاي لهذا الغرض.

أو أن نقوم بإعداد الشاي على نفس الصورة، بمزج عشرين غراماً من الشمرة بأربعين غراماً من الزيزفون ومثلها من البابونج.

ونستطيع أن نعالج بعض أحوال الاضطرابات المعدية، وعلى الأخص بعد إبلال المعدة من القرحة المعدية، بشرب شاي جرى توضيبه من مزيج من عرق السوس، والبابونج، والشمرة، والغاسول، على أن تؤخذ منها مقادير متماثلة. ويكون توضيب الشاي حسب الطريقة المتقدم ذكرها أيضاً. ولكنه لا يؤخذ من هذا الشاي سوى فنجان واحد مساء، ما لم يصف الطبيب غير ذلك. ويمكن استخدام نفس الشاي في غسل جدران المعدة به، على طريقة الاستلقاء التي تقدم ذكرها، أي بالاستلقاء خمس دقائق على الظهر، ومثلها على الجانب الأيسر، ثم على البطن وأخيراً على الجانب الأيمن.

ومغلي البابونج يفيد لإجراء الغسول المهبلي ولعلاج إفرازات المهبل البيضاء.

وفي حال الإصابة بلدغة أفعى أو إحدى الحشرات السامة فإن البابونج يفيد في تخفيف آلامها إذا استعمل على شكل كمادات، وفي حالة الصداع يستطيع البابونج أن يقدم خدمات جلى إذا أجريت للقدمين حمامات ساخنة بمغلي البابونج، ثم تجفف القدمان وتلفان بالصوف.

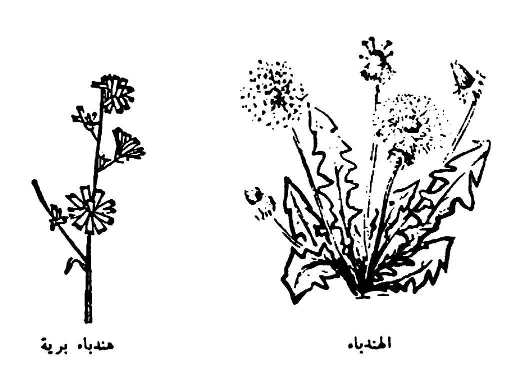
هذا وإن غسل الشعر الأشقر بمغلي البابونج يكسبه لوناً زاهياً وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من زهر البابونج إلى ليتر من الماء، ثم يسخن المزيج دون أن يصل إلى درجة الغليان، ويترك خمس دقائق ثم يغسل به الشعر الأشقر بالطريقة المعتادة.

الهندباء Chicorée

منذ أيام الفراعنة وحتى القرن السابع عشر، ظلت الهندباء دواءً ممتازاً معترفاً به وخاصة للمصابين بأكبادهم. وفي سنة ١٦٧٠ توفيت الأميرة الإنكليزية «هنرييت» على أثر تناولها كأساً من مغلي الهندباء، ومع أنه لم تكن هناك أدنى علاقة بين الوفاة وكأس مغلي

الهندباء، فقد هبطت في الحال أسهم الهندباء العلاجية، وأعرض الأطباء والصيادلة عن اعتمادها كدواء رغم المزايا الرائعة التي تتحلى بها.

فالهندباء غنية بالحديد والكلس والصوديوم والبوتاس؛ ولها خاصية منشطة للهضم وذات أثر في التشنجات الكبدية، كما أن مغليها مليّن موصوف ومعروف، وإذا سلقت كان ماء السلق منقياً للدم. وكان الأسقف «كنيب» يصف مغلي الهندباء كطارد للفائض من الصفراء وتنظيف الطحال والمرارة والكليتين، وقد اكتشف الطب الحديث أن فوائد الهندباء لا تقتصر على كل تلك الفوائد، بل تمتد إلى الجسم عامة فتقويه بسبب وجود الحديد فيها، أما جذورها فإنها منشطة للأمعاء والكبد، وفي الصيدليات دواء مأخوذ من الهندباء يوصف للأطفال، وإذا قشر الجذر وغطي بالسكر لمدة ساعتين أو ثلاث ثم أخذ مصاً أو مضغاً فإنه يفيد في طرد الديدان، كما أن استعمال أوراق وأزهار الهندباء المغلية الحارة كلزقات، يفيد في حالة الالتهابات المؤلمة والتشنجات المعدية، ويمكن تحميص الجذور وسحقها وإضافتها إلى القهوة كدواء ضد الإمساك.


الهندباء — هندباء برية

الهندباء تنشط البول. وتفتح الشهية:

ولقد برهنت التجارب الطبية صدق ما ذهب إليه القدماء من تنشيط الهندباء لإدرار البول وفتحها للشهية.

وبمقدورنا أن نؤكد أن الهندباء علاج ممتاز لأولئك الذين لا يتبولون إلا قليلاً نظراً لعدم كفاية الكبد عندهم، هذا وإن تأثير هذا النبات النافع يفتح شهيتهم فيجدون أنفسهم وقد أقبلوا علي الطعام كما لم يكونوا يفعلون الأمر الذي يعتبر دليلاً لا يخطىء على تحسن الصحة تحسناً عاماً. كما أن كميات البول تزداد بشكل ملحوظ حاملة معها إلى الخارج كل الفضلات. أما العصارة الكبدية (الصفراء) فتعود إلى سالف عهدها وتتدفق بحرية وتكون أشدّ صفاءً وأفضل تركيباً.

وأخيراً، فإن الإمساك يختفي بفضل هذه الوسيلة البسيطة جداً، البخسة الثمن، والتي يمكن الحصول عليها بغلي ثلاث أو أربع غرسات من الهندباء الجيدة الطرية في ليتر من الماء ثم تترك مدة عشر دقائق بعد الغلي، ويُشرب منها أربعة كؤوس يوميًا ممزوجة مع الشراب العادي الذي يؤخذ أثناء الطعام.

ويكون السائل الذي نحصل عليه بهذه الطريقة زمردي اللون جميله.

الهندباء البرية.. هي المفضلة!

ليست الهندباء، بالتأكيد، نباتاً طبياً فقط، فهي أيضاً بقلة ممتازة تفتح الشهية وتشجع على تناول الطعام بفضل ما لها من طعم مر.

والهندباء تنبت في بلادنا بكثرة. وثمة نوع منها يزرع في الحدائق ولكنه على عكس النوع البري، لا يحتوي على قيمة غذائية تذكر.

إن هذا النبات البري لا يؤدي خدمات عظيمة وفوائد جلى للإنسانية المتألمة فحسب، بل إنه قد ينشط جو الولائم ويثير فيها الحيوية، بما له من فضل على فتح شهية المدعوين وانطلاق أسرتهم.

والهندباء ينبغي لها أن تقطف قبل أن تتفتح فيها تلك الزهور الصفراء المتعجرفة ذات البريق العابر الذي لا يدوم سوى أيام قلائل معدودات ليحل محلها البذر الأشقر الصغير، ثم تهب عليه الريح فتحمله إلى بقاع بعيدة حيث تلقيه في الأرض ليعود من جديد إلى القيام بدوره الخالد: ينبت ويكبر ثم ينتج بذراً ويموت... ولكنه لا ينسى أثناء حياته القصيرة أن يقدم للإنسان غذاء ودواء.. بأبخس الأثمان!.

الأبسنت Absinthe

يعيش «الأبسنت» في التربة الغنية بالنترات، كالأمكنة التي تمر منها القطعان، والخرائب، والأماكن المهجورة، ولعل سبب السمعة السيئة اللاصقة بهذه النبتة هو المشروب الكحولي الذي يحمل اسمها، فهو ذو آثار ضارة في الجسم ويصنع من تقطير نبات الأبسنت. ويستعمل هذا النبات أيضاً مطمثاً ومجهضاً للحامل بشكل برشام تحوي مسحوقه.

ويؤخذ نبات الأبسنت كنوع من المقبلات، إذ يعطى لضعاف الشهية والناقهين والمصابين بفقر الدم، ولكنه ذو طعم مر لا يستسيغه الفم، ولذا يؤخذ منقوعه دفعة واحدة والأنف مسدود.

حشيشة الملائكة Angélique officinale

تقول إحدى الأساطير القديمة إن رئيس الملائكة جبريل هو الذي نصح بهذه النبتة كعلاج لمرض الطاعون، واحتفظ علم النبات لحشيشة الملائكة باسمها الأسطوري حتى اليوم. وإن كانوا حددوا لها صفات وخصائص أخرى، فهي الآن من النباتات البطنية التي تفيد نيئة ومنقوعة ومغلية في أدواء المعدة، وضد القولنجات المعدية والغازات بابتلاع الهواء، وغير ذلك من آفات الجهاز الهضمي.



النعناع Menthe

وهو نبات «شعبي» شائع الاستعمال كعلاج لأكثر الاضطرابات الهضمية، وكمنشط للقناة الهضمية، وهو يباع إما بشكله الطبيعي، حيث يدخل في بعض السلطات والأطعمة، أو على شكل حبوب مركزة، وفي كل الحالات يعتبر من النباتات المنشطة المفيدة.

البنفسج Violette

وهو نفسه النباتات العطرة ذات الزهور الجميلة التي يتخذها الكثيرون على رأس الزهور التي يزينون بها حدائقهم ومنازلهم.

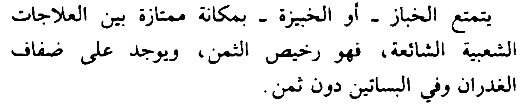


يدخل البنفسج في مجموعة «الزهورات» التي تؤخذ كعلاج لبعض أمراض البرد والإمساك وغيرها.

وتستعمل أزهاره المجففة عوضاً عن الشاي، إذ توضع فيها حفنة من ماء حار مدة من الزمن ثم تحلى بالسكر. ويفيد هذا المغلي في معالجة الرشح والسعال.

ويصنع من البنفسج منقوع ذو رائحة عطرية يفيد في تطرية البشرة وإكسابها مظهراً غضاً لدناً، كما تصنع العامة منه عجينة حلوة تستعمل كملين للمصابين بالإمساك المزمن.

الخباز Mauve



يتمتع الخباز ـ أو الخبيزة ـ بمكانة ممتازة بين العلاجات الشعبية الشائعة، فهو رخيص الثمن، ويوجد على ضفاف الغدران وفي البساتين دون ثمن.



تخزن أزهار الخباز الغضة بعد تجفيفها، ويصنع منه منقوع حار مسكن لآلام الحلق إذا استعمل كغرغرة كما يفيد في حالة السعال الخفيف. كما يفيد الذين يشكون القبض، والعصبيين واهني القوى، وإن حقنة شرجية من منقوع أزهار الخباز ترطب الأمعاء الغليظة وتلين أغشيتها المتقبضة وتخفف من آلام البطن. وإذا أخذ منقوع الخباز صباحاً أفاد المصابين بأمراض الكلى والمثانة لأنه ذو خاصية مدرة بالإضافة إلى خاصيته الملينة التي تعين على مكافحة الإمساك. والخباز هو أحد نباتات مجموعة «الزهورات» ويفيد في تطرية القشع، وفي تخفيف حدة السعال،

وتستعمل أوراقه المطبوخة في معالجة القرح والشرج وفي مكافحة بعض التهابات الجلد، وفي بعض الوصفات يضاف النشاء إلى أوراق الخباز المطبوخة للاستفادة من خاصيته الملطفة، وبخاصة لتلطيف احتقان غشاء المهبل واحتقانات الرحم بشكل غسولات مهبلية.

بذر قطوناء (أذن الجدي) Plantain

وهو نبات تحتوي بذوره على لعاب مخاطي كثيف ينتفخ بالماء، وهو يستعمل على شكل لزقات في حالة التهابات الدمامل والداحس والرمد، نظراً لخاصيتها في تخفيف الآلام ومكافحة الالتهاب.

وإذا بلعت بذور «بذر قطوناء» أفادت في تليين الأمعاء، والقضاء على الإمساك المعند دون تخريش أغشية الجهاز الهضمي. ويمكن اعتبار هذه البذور خيراً من الحبوب الملينة التي تباع في الصيدليات، فهذه الحبوب تضر بالجهاز الهضمي ضرراً بالغاً مع مرور الزمن بينما تستطيع ملعقتان من بذر قطوناء أن تلين الأمعاء وأن تمتص رطوبتها بمنتهى السهولة واليسر ودون أن تسبب للإنسان أدنى أذى. وقد اهتمت بعض مصانع الأدوية بالخصائص التي يتميز بها «بذر قطوناء» في تليين الأمعاء، فصنعت منها أدوية تستند في فوائدها إلى خصائص هذا النبات، فالبذور تنتفخ داخل جهاز الهضم فتثير بذلك حركات الأمعاء الاستدارية، مما يسبب سير الكتل البرازية بشكل آلي وخروجها دون أدنى جهد أو أذى.

النباتات الصدرية

Plantes Pectorales

لعلّ من نعم الله على عباده، أنه أودع عدداً لا يحصى من الثمار والنباتات فوائد جلى لا تقتصر على ناحية معينة واحدة، بل تتعداها إلى كثير من النواحي، فهي مغذية وشافية في آن واحد. أي أن بإمكان الإنسان أن يتناولها كغذاء ودون أن يكون مصاباً بشيء، أو كوقاء من الإصابة ببعض الأمراض التي يسببها نقص الفيتامينات أو الأملاح المعدنية. كذلك بإمكان الإنسان أن يتناولها في حال إصابته بمرض أو عارض على وجه التحديد.

فبين النباتات الصدرية، أي المفيدة للصدر في حالة الإصابة بأحد أمراض البرد، أو السعال، وما شابهها، نجد كثيراً من الثمار والنباتات والأعشاب التي أتينا على ذكرها آنفاً.

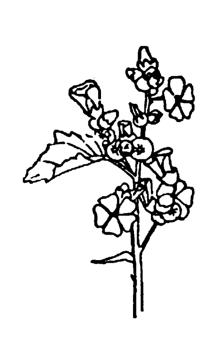
فهناك البلح الذي يفيد في حالة النزلات الصدرية فيعطى على شكل عجينة، أو على شكل منقوع تغلى ثماره وتشرب على دفعات، وهناك التين المجفف الذي يمكن استعماله كمخفف للسعال ومقشع وملّين، والعنب الذي كان الطب القديم يعتبره ثمرة صدرية ممتازة، وينصح بتناوله خشافاً، وهناك - أيضاً - الخباز، والبنفسج، اللذان أتينا على ذكرهما، أما بقية القائمة.. قائمة النباتات الصدرية فإليك أهمها:

العناب (Jujubier (Zizyphus

وهو نفسه الشجيرة التي أخذ منها الجنود الرومان في القدس تاج الشوك الذي وضعوه على رأس السيد المسيح. فقد كان الرومان يزرعون هذا النبات حول معسكراتهم لمنع الغرباء من الاقتراب، تماماً كما تفعل الجيوش الحديثة التي تحيط معسكراتها بالأسلاك الشائكة.

والعناب هو أحد الثمار الصدرية المرموقة، وهو يماثل البلح والتين في خصائصه وصفاته، ويمكن استعماله في حالة الإصابة بالسعال أو القشع، وذلك بغلي خمسين غراماً من ثماره في ليتر ماء ثم تصفى ويشرب منقوعها على دفعات.

الخطمي Guimauve



وتسميها العامة أيضاً «الخطمية» أو «الختمية» وهي من مجموعة «الزهورات» التي تقبل العامة على اقتنائها بحماسة واهتمام. وهو يتميز بأزهاره البيض الواسعة وأوراقه العريضة، ويمكن الاستفادة من أزهاره المجففة في عمل منقوع مفيد في حالة الإصابة بالسعال أو التهاب القصبات، كما تستعمل جذوره مطبوخة لتطرية الجلد.

يعمل من الجذور مطبوخ بنسبة ٢٠ بالألف يصفى ثم يستعمل في تطرية الجلد وتلطيف الالتهابات وتخفيف الآلام.. غرغرة ملطفة في التهاب الحلق والقصبات، ويحضر مغلي الخطمي كما يحضر الشاي.

وتستعمل ألياف الخطمي كاملة في صنع الورق أو الأكياس إذ تقوم مقام الخيش.

الزيزفون Tilleul

شجيرة تزيينية حلوة تنمو في الغابات، وتستنبت في الحدائق والمتنزهات وعلى ضفاف الأنهر وأرصفة الشوارع. يعرفها الجميع في بلادنا تقريباً من رائحة أزهارها النفاذة، ويستخدمون هذه الأزهار شراباً مفيداً للهضم وللسعال.

تلك هي شجيرة الزيزفون، كانت وما زالت بجميع أقسامها تتمتع بصفات طيبة متنوعة.

عرفها المؤرخ الروماني «بلين» في القرن الأول بعد المسيح وراح يمضغ أوراقها لمعالجة تقرحات كان يشكو منها في فمه.

واستعمل هذه الأوراق الطبيب والفيلسوف العربي ابن سينا في القرن الحادي عشر لزقة لإزالة الورم ومسكناً للآلام، كما استخدمها كشراب مغلي لمعالجة الدوالي.

غير أن أزهار الزيزفون قد احتلت فيما بعد وخلال القرون المتعاقبة مركز الصدارة في حقل الطبابة والاستشفاء.

تأثيرها كمهدىء ومسكن لآلام المعدة

منذ عصر النهضة، بدأت هذه الأزهار تعرف مجالها في حقل الصيدلة. أصبحت على ما يبدو منشطة للقلب ومضادة للصرع ولجميع أنواع إصابات التشنج. أما في أيامنا هذه فلقد عرفت خصائص هذه الأزهار بوضوح، وأصبحت تستعمل كمسكن للآلام المعدية ومضاد للتشنج، حتى ليقدر ما يستعمل منها في فرنسا وحدها كل عام بخمسماية طن. ولها أيضاً خصائص مسكنة بالنسبة للمؤرقين والقلقين والعصبيين، يستحمون في ماء منقوعها بنسبة ٥٠٠غ للحمام الواحد.

تأثير اللحاء أو الخشب الأبيض

ثمة طبقة في الشجيرة تتوسط القشرة والخشب لونها أبيض وتدعى اصطلاحاً اللحاء أو الخشب الأبيض والكاذب. هذه الطبقة تحتوي على مادتين رئيسيتين سكرية وعفصية قابضة، بالإضافة إلى الفيتامينات (ب١) و (ب٢) و (ج).

ولقد دلت التجارب التي أجريت على بعض الحيوانات أن الخشب الأبيض لشجيرة الزيزفون له ثلاثة تأثيرات أساسية: عرقية وتشنجية وصفراوية. فالتأثير الأول العرقي يوسع العروق والشرايين ويخفض الضغط، والتأثير الثاني التشنجي يتبدى في المستقيم والمعي. وأما التأثير الثالث الصفراوي فهو الأهم والأعم بالنسبة للمرارة والقناة الصفراوية.

إن خشب الزيزفون الأبيض أفضل منظم لعمل الأقنية الصفراوية والاضطرابات الكبدية والصداع الحاد، وهو يشفي بنسبة ٧٥ إلى ٩٠ بالمائة حسب الإصابات. فإذا علمنا أن هذا الخشب غير سام إذا استعمل بالمقادير الطبية عرفنا الأهمية التي تعلقها عليه المستحضرات الصيدلانية.

بقي أن نذكر كون خشب الزيزفون الأبيض يمكن أن يستعمل كشراب مغلي، إلا أن استعمال أبخرته أفضل وأسرع تأثيراً، ولا يمكن الحصول على هذه الأبخرة إلا عن طريق تحضيرها في المختبرات، وتوجد في الأسواق على شكل حبوب من ٠,٢٥ غرام تستعمل أربع مرات يوميًّا.

ولقد أفاد الإنسان من هذه الشجرة كلها، سواء في الصناعات الدقيقة التي تعتمد على خشبها، أو ورقها الذي يزين جنبات المنزل ويملأ أجواءها شذى وعطراً، أو أزهارها المنعشة المهدئة للأعصاب.

ويصنع من الزيزفون شراب مفيد بنسبة عشرة غرامات لكل ليتر من الماء، وإذا أضيف إلى الشراب المذكور قليل من العسل، كان شراباً نافعاً للصدر، وخاصة بالنسبة للمسنين. كما يفيد الزيزفون كمنظف للأسنان وذلك بأن يخلط مسحوق فحم خشب الزيزفون مع مسحوق نبتة المريمية (بخور مريم)، فيكسب الأنفاس عطراً محبباً، ويمنع عنها الرائحة الكريهة التي تسببها الأسنان أحياناً.

ويصنع من قشر خشب الزيزفون شراب يغسل الكليتين، كما يستعمل نفس القشر في صناعة النسيج في روسيا، ويفيد مغلي أزهار الزيزفون في التعرق وتسكين الآلام، وتهدئة الأعصاب. وليس هناك أي محذور في تناول أية كمية كانت من هذا الشراب، ويستخرج من أزهار الزيزفون مرهم يستعمل في تطرية الجلد وتنقيته ـ إلى حد ما ـ من النمش، وذلك بأن توضع خمسمائة غرام من زهر الزيزفون بما في ذلك قنابة الزهر (أي الورقة التي تحمله) في عشرة ليترات من الماء ثم تغلى لمدة عشر دقائق، وتضاف إلى ماء الحمام، مما يحقق نتيجة رائعة مفيدة للجلد أيما فائدة.

الجرجير Cresson de fontaine

نبات معروف لدى عامة الناس، تستعمل أوراقه الغضة مع الغصن وتفقد الأوراق خواصها وفوائدها الطبية بعد ظهور الزهر في العشبة. ويلاحظ بأن الجرجير الذي لا تكون أوراقه خضراء نضرة، لامعة، وطعمها مر يتسم بصفات تدل على أنه فقد خواصه ولم تعد فيه فائدة ترجى.

يحتوي الجرجير على مادة خردلية ومواد مرة مع فيتامين(ج C)، ويحتوي على اليود والكبريت والحديد.

يستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر المتساقط عقب إصابة المرء بالحميات. وطريقة الاستعمال هي أن يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقي، ويضاف إلى هذا المزيج شيء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته ثم يدلك به جلد الرأس يومياً. ويستعمل مرهم الجرجير لمداواة الحروق وذلك بسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق توت الأرض (الفريز ـ الفراولة) وطبخها بزيت الكتان ثم تصفية المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش.

وعصير الجرجير علاج ناجع لتنقية الدم في الربيع ولتخليصه من أوشابه وسمومه. ولمعالجة جميع أعراض عوز الفيتـامين (ج C) كنزيف اللثة والدمامل وحب الشباب وآفات الجلد المزمنة.

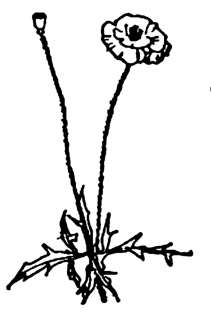
ويعتقد البعض بأن عصير الجرجير يفيد السكريين إذ يخفض كمية السكر في بول المصابين، كما يفيد في معالجة الروماتزما وداء الخنازير وفي السل الرئوي إذ يساعد على تنظيف الصدر من القشع (مقشع). ويوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب بأعراض التسمم بالنيكوتين (المدخنين).

وإدخال الجرجير في جملة عناصر السلطة يساعد على الهضم وعلى زيادة إفراز الصفراء الكبدية. وكذلك فالجرجير يدر البول، لهذا يعطى للمصابين بالانصبابات المصلية (ذات الجنب، الفيلة المائية، والوذمة)، والجرجير أيضاً مطمث أي يكثر كمية دم الطمث، لذلك يستحسن أن لا تكثر منه الحامل.

ولإدرار البول يستعمل مغلي الجرجير، وذلك بغلي مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة بيضاء في ليتر ونصف الليتر من الماء واستمرار غليها حتى لا يبقى من السائل إلا ثلثه، وبعد تصفيته يشرب منه وهو فاتر بمقدار نصف فنجان في الصباح ونصف فنجان آخر في المساء.

والإفراط في تناول الجرجير مضر. إذ يسبب اضطراب الهضم وحرقة في البول لتخريشه المثانة، ونزفاً عند السيدات الحوامل.

الأقحوان Anthémis



ويسمى أيضاً «شقائق النعمان»، ويطلق عليه لقب «أفيون الصيدلية المنزلية» أو «الخشخاش الأحمر» نظراً لخاصيته المهدئة والجالبة للنوم، ولكن استعماله كواحد من النباتات الصدرية يفوق استعمالاته الأخرى.

رجل القطة Pied de chat

وهو نبات ذو زهر جميل، يدرج بين نباتات الزينة، وهو ينمو في الجبال. وتحتوي أزهاره على مادة لعابية مطرية، كما تستخدم كمهدىء ومسكن للسعال، ويمكن أيضاً، صنع ضمائد منه تنفع في حالة الرضوض والأورام.

أذن الدب Molène, Bouillon blanc

ويسمى أيضاً «المطبوخ الأبيض» وهو نبات ذو أوراق زغباء، ولبه كالصوف. يكثر في الأراضي البور وعلى جنبات الطرق الصخرية وعلى شواطىء البحار العالية، وهو مهدىء صدري، ومطهر للأمعاء ومسالك البول. ولا يستعمل إلا مخلوطاً مع باقي مجموعة «الزهورات»، ويستعمل مسحوق أوراقه الجافة على شكل نشوق لتنظيف فتحات الأنف، كالنشوق المسمى «عطيس».

دعسة الحمار Tussilage, Pas d’âne

ويسمى أيضاً «حشيشة السعال» أو «خطوة المهر»، وهو نبات طفيلي ينبت في الأماكن الرطبة. ويعتبر الجيولوجيون وجوده بكثرة في مكان ما دليلاً على وجود «الألومين» في ذلك المكان.

يزهر هذا النبات في الربيع أزهاراً صفراء جميلة، ذات رائحة لطيفة وطعم حلو، تحتوي على مادة لعابية ملطفة للسعال، وعلى عطر قليل المرارة. وإذا نقعت هذه الزهور كان منقوعها مهدئاً لاحتقانات البلعوم والفم، على أنه يجب نخل الزهور وتصفيتها قبل النقع لتجنب التهيجات التي قد تسببها. وبما أن مذاقها كمذاق التبغ الأميركي فإن الأطباء ينصحون بها المدمنين على التبغ إذ تعوضهم بمذاقها عن التبغ وتساعدهم على ترك التدخين.

النباتات المنومة

Plantes somnifères

بعد ما ذكرنا من النباتات والأعشاب، وخصائصها البارزة، وميزاتها يبقى هناك نوع واحد لا بد من إيراده من قبل العلم بالشيء، وهو النباتات المنومة. . أي النباتات التي تحتوي على خصائص مخدرة أو منومة.

وأهم هذه النباتات:

القنب Chanvre

وهو من فصيلة «القنب الهندي» أي الحشيش الذي يدخنه المبتلون بهذه الآفة، وهو مخدر قوي لدرجة أنه يخدر حواس من يقف قربه لمدة طويلة. . ويعرف بعض صيادي الأسماك هذه الخاصة في القنب، فيلقون بخليط من بذر القنب والقنب الهندي في الماء لتخدير الأسماك واصطيادها منومة.

زنبق الوادي Muguet de mai

وهو نوع من الزهور الجميلة ذات الشذى المنوّم، وقد تعارف «العشاق» في أوروبة على أن يهدوه لبعضهم، ويقام له هناك عيد يشبه عيد النيروز عند الفرس، وقد يصاب الذين يجمعونه بخدر عميق. ولما كان هذا الزنبق منوماً فإن الماء الذي يوضع فيه قد يكون ساماً، ولذا يفضل عدم إبقائه في غرف المرضى بشكل خاص، وغرف النوم بشكل عام، وحذار من أن تقرّبه من فمك أو أن تمضغه لأنه قد يتسبب في إصابتك بالتسمم.

حشيشة الدينار Houblon



وقد تدخل في صناعة الجعة «البيرة» لإكسابها رائحتها الخاصة. وقد اعتاد الإنكليز على فتح شهيتهم بقنينة بيرة سوداء مرة الطعم، وقد تأتت هذه المرارة من حشيشة الدينار المعطرة. وقد لوحظ أنها تتسبب في إصابة العمال الذين يتداولونها بالنعاس وبعض الاضطرابات الجلدية. وعلى هذا فمغليها مشهٍّ، وكثيرها منوم.

زهر البرتقال Fleurs d'oranger

قد لا يعرف الكثيرون أن زهر البرتقال يعتبر من «النباتات»[٣] المنومة. ومع أن البرتقال ينبت عادة في المناطق الساحلية، فإن هناك من يستنبتونه في حقولهم أو حدائقهم في المدن الداخلية للاستفادة من أزهاره ذات الخاصية المهدئة والمضادة للتشنجات، ويمكن تحضير منقوعه بأحدى الطريقتين التاليتين:

ـ توضع حفنة من زهور البرتقال ومثلها من الزيزفون في كوب ماء أذيب فيه قليل من العسل.

ـ توضع ثلاث باقات من البابونج مع حفنة صغيرة من الزيزفون ومثلها من زهر البرتقال.

وهذه وصفة أخرى لتحضير ماء أزهار البرتقال:

ـ توضع كمية من أزهار البرتقال الطرية مع خمسة أضعاف وزنها من الكحول، وبعد خمسة عشر يوماً تصفى وتؤخذ بمقدار ربع ملعقة قهوة لكل فنجان.

هذا، وإن أحسن أزهار البرتقال هي أزهار البرتقال المر ـ أي النارنج ـ عندما تكون براعم.

حشيشة القطة (الفالاريان) Valériane

هذا النبات معروف في أكثر بلاد العالم، وهو نبات كبير ذو أزهار بيضاء أو وردية اللون، وله رائحة خاصة تجذب القطط إليه، ولهذا دعي باسم «حشيشة القطة».

تستعمل حشيشة القطة كمنوم ومهدىء للأعصاب ومزيلة للآلام ذات المنشأ العصبي. وبخاصة فهي تفيد الشباب المصابين بالتأق والتوفز العصبي وخفقانات القلب النفسية.



القسم الخامس

العسل

Miel

غني عن البيان أن نتحدث عن العسل كغذاء ممتاز، يعتبر في مقدمة الأغذية الكاملة، التي اعتمد عليها الإنسان في تغذيته منذ أقدم العصور، وأشاد بمزاياها وفوائدها، فقد ورد ذكره في القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿فيه شفاء للناس﴾. ومن قبل ورد ذكره في التوراة أيام النبي يعقوب عليه السلام، حين سافر أولاده للمرة الثانية إلى مصر، إذ نصحهم بتقديم قِدْرٍ من العسل إلى فرعون مصر كهدية من شعب إسرائيل. وروي عن سليمان الحيكم قوله: «اذهبوا وفتشوا عن العسل واستعملوه».

وقد وجد العسل، وآثاره، في كثير جداً من الحفريات الأثرية في مدن الفراعنة المندثرة، ومن الغريب أنه على الرغم من مضي ثلاثة آلاف سنة على وجود العسل في المقابر الفرعونية، فقد تبين أنه ظل سليماً لم يطرأ عليه أدنى تحوّل اللهم إلا ميل لونه إلى السواد والاكمداد.

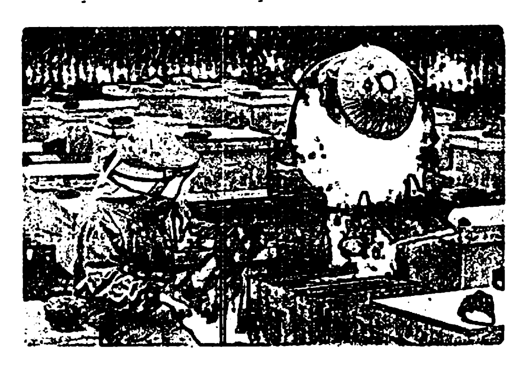
كما أن التحريات الأثرية وجدت برميلاً يحوي ملاعق لم يذهب عنها أثر العسل، الأمر الذي يدل على أن فلاحي ذلك العهد كانوا يأكلون العسل يومياً.

وورد ذكر العسل في أشعار قدماء الهنود وفي أناشيدهم المقدسة فكانوا يشيدون به كغذاء ودواء على السواء.

والعسل غذاء حي، استمد وجوده من الأزهار والنباتات وإشعاعات الشمس والهواء، فهو بمثابة «مدخرة» لمزايا هذه الظواهر الطبيعية التي تحتوي سر الحياة.

إن القرص الواحد من العسل هو نتاج طيران النحل مسافة تزيد عن ثلاثين مليون كليومتر، يقوم النحل فيها بأربعين ألف رحلة ذهاباً وإياباً. فالنحلة تطير باحثة عن الأزهار الحاوية للرحيق، وقد خصها الخالق بالقدرة على تمييز الأزهار النافعة من الأزهار الضارة أو السامة، فهي لا تحط إلا على الأزهار النافعة،فإذا ما امتصت الرحيق منها أخرجت

«لسانها» أثناء عودتها، معرضة إياه لأشعة الشمس لتبخير الماء مما حصلت عليه من الرحيق، فإذا ما وصلت إلى الخلية عملت بعض الخمائر التي تفرزها من فمها في هذا الشهد فيتبدل تركيبه من سكر قصب السكر «سكاروز» إلى سكر الفواكه «لوفولوز» و«دكستروز» وثبتت فيه الفيتامينات الحيوية التي تحمل سر فوائده التي لا تحصى.



وإذا عرفنا أن الجسم لا يفيد من سكر القصب إلا بعد تحويله إلى دكستروز ولوفولوز (سكر فواكه) خلال هضمه، أدركنا أن عسل النحل يوفر على الجهاز الهضمي عند آكليه مهمة الهضم والتحليل الكيميائي الحيوي الشاق، وأدركنا لماذا كان العسل مفيداً بوجه خاص للأطفال والناقهين من الأمراض.

والنحلة الواحدة تعطي يومياً عشرة غرامات من العسل، يقتضيها ذلك إفراغ حمولة مدتها ستين مرة أي ستين مرة تطير وتعود.. ويحتاج صنع كيلو عسل إلى عمل ثلاثمائة نحلة تقوم بأربعين سفرة طيران.

والعسل أنواع، تختلف باختلاف المنطقة التي يجني منها النحل رحيقه، فالرحيق الذي يجنيه النحل من الغابات له قدرة خاصة على معالجة الآفات الصدرية، والعسل المسمى «من كل الأزهار» هو النوع الأكثر انتشاراً من أنواع العسل، والعسل الذي ينتجه النحل في الربيع هو أجود وأزكى رائحة وطعماً من العسل المجني في الصيف، لأن النحل يكون قد أصيب بالتعب لما بذل من مجهود خلال الربيع، فلا يتخير الأزهار كما يفعل أيام الربيع.

إن الحلاوة الموجودة في العسل، تعادل ضعفي حلاوة السكر العادي، وبما أن هذه

الحلاوة ناجمة عن سكر الفواكه المسمى «لوفولوز» وليس عن السكر المسمى «سكاروز» أو «غلوكوز» فإن أذاه للمصابين بالسكري أقل من أذى السكر العادي رغم أن حلاوته تعادل ضعفي حلاوة السكر العادي.

يتألف قوام العسل من البروتئين والسكاكر، ومن الحديد والنحاس والمنغنيز، فهو بالأملاح المعدنية التي يحتويها أفضل بما لا يقاس من الأشربة الصناعية المقوية التي تباع في الصيدليات والتي لا تتقبلها المعدة بسهولة، كما أن احتواءه على الفوسفور يجعله غذاءً ضرورياً للمفكرين والعاملين بأدمغتهم، والشيوخ الضعفاء. أما الفيتامينات التي يحتويها وعلى رأسها الفيتـامين (ج C) فتساعد على تثبيت الكلس في العظام، ولذا فهو مفيد جداً للأطفال والرضع الآخذين في النمو، إذ يساعد عظامهم على التصلب، ويثبت أسنانهم فيجلعها قوية متينة، ويقيهم شر الكساح وتقوس الساقين ونخر الأسنان. وحتى لو سخن العسل إلى درجة عالية من الحرارة، فإنه لا يفقد سوى فيتاميناته، أما مواده العضوية الأخرى فتبقى على فعاليتها وفائدتها.

هذا، ويفيد العسل في تنظيم حركة التنفس، وخاصة بالنسبة للمصابين بأمراض الصدر، كما أن له تأثيراً ملطفاً في حالات الجفاف وصعوبة البلع والسعال، كما يزيد في إفرازات الفم واللعاب، وله تأثير ملين.

وللعسل الأسود قيمة غذائية مرتفعة، ويقي مستعمليه شر الإصابة بفقر الدم، ويعطي الرطل الواحد منه ما يعادل ١٣٢٠ حرورة. يحتوي العسل على مجموعة الفيتامين (ب) كاملةً، لذلك يفيد في مرض البلاغرا المتصف بخشونة الجلد، وبالاضطرابات الهضمية والعصبية. ويكاد يكون العسل أغنى الأغذية بالمركبات المعدنية كالحديد، والكلس والفوسفور والكبريت.

وتحتوي أنسجة الطفل عند ولادته على كمية من الحديد تكفيه ثلاثة أشهر فقط، ولما كان حليب الأم فقيراً جداً في الحديد فإن إعطاء الرضيع ملعقة عسل يومياً تفيده اعتباراً من الشهر الرابع وذلك لوقايته شر الكساح وفقر الدم.

وكذلك يحوي العسل على خمائر (أنزيمات) تعين على الهضم.

بقي أن نعلم أن الحالة التي يكون العسل عليها تجعله قابلاً للهضم تماماً ولا يحتاج إلى أية عملية تحويل، خلافاً لما تكون عليه المواد السكرية الأخرى.

تركيب العسل الكيميائي:

ماء	١٦,٠٩٪	بروتين	٠,٣٪
سكر فواكه	٤١٪	نتروجين	٠,٠٤٪
سكر عنب (غلوكوز)	٣٤٪	مواد غير معينة	٣,٤٣٪
سكر قصب	١,٩٪	رماد	٠,٨١٪
دكسترين	١,٧٪		

والعسل غني بالمعادن مثل: الحديد، والكالسيوم، والصوديوم، والمغنزيوم، والكبريت، والبوتاسيوم، والفوسفور، والمنغنيز.

وله خاصية مبيدة للجراثيم.

من المعروف بأن العسل لا يفسد إذا حفظ جيداً، وكان المصريون يستخدمونه في التحنيط ولحفظ الجثث من التعفن. ولقد وجد الطبيب العربي عبد اللطيف من القرن الثاني عشر، وعاءً في أهرام الجيزة مملوءًا بالعسل يحوي داخله جثة طفل غير متفسخة. كما أن جثة الإسكندر الكبير الذي توفي في البرية قد أرسلت إلى مقدونيا مطمورة بالعسل وذلك منعاً لتفسخها أثناء السفر الطويل. وهذا ما حدث لجثث كثيرة كجثة ملك سبارته وأرسطوبيل وغيرهما. كما أن اليونان والرومان كانوا يستعملون العسل قبل أن يوجد التبريد لحفظ اللحم طازجاً، إذ هكذا يحتفظ اللحم بطعمه وخصائصه دون أن يتسرب إليه الفساد. ولقد أجرى العالم «ميلانبليكا» ومثله العالم «موريس» عدة تجارب أثبتا فيها أن العسل يحتوي على مواد مبيدة الحياة أي قاتلة للجراثيم تفرزها النحلة العاملة وهي ذات فعل أكيد في مقاومة الجراثيم وقتلها.

الحليب

Lait

لا بد لنا من أن نشير إلى أن كلمة «الحليب» تعني «اللبن» نفسه الذي يقصد في اللغة الفصحى بهذا التعبير، كما يقصد به في كثير من البلدان العربية، وخاصة مصر التي تميز بين الحليب واللبن المصنوع منه بإطلاق اسم «اللبن» على الحليب، و«اللبن الزبادي» على اللبن المستخرج منه. كما يطلقون عليه في الشرق «اللبن الرائب» تفريقاً وتمييزاً له عن الحليب الذي يسمى باللبن.

وكيفما كانت التسمية، وكيفما اختلفت، فإن جميع الأسماء تشير إلى غذاء حيواني كامل، لا حد للفوائد التي يجنيها الإنسان منه، انسجاماً مع سنّة الله في الطبيعة التي جعلت من الحليب أساس حياة الإنسان والحيوان على السواء.

ويكاد يكون مستحيلاً علينا أن نجد غذاء يماثل الحليب في خصائصه وصفاته، فهو أساس حياة الإنسان والحيوان وعمادها، لا يكاد يظهر إلى النور حتى يستمد منه غذاءه لمدة طالت أم قصرت، فكل الحيوانات اللبونة تعتمد على الحليب في حياتها الأولى.

وقد ألف الإنسان أن يشارك الحيوان حليبه، ورأينا كل بلد يتناول حليب الحيوان الأكثر انتشاراً في أرضه، ففي الهند وماليزيا وسيلان يتناولون حليب البقر الوحشي، وفي مدغقشر يتناولون حليب البقر ذي السنامين، وفي بلاد شرقية كثيرة يتناولون حليب الجمال، وفي أكثر البلاد يتناولون حليب الماعز أو النعاج أو البقر.

وفي الماضي البعيد كان حليب النعجة يستعمل في تغذية الأطفال، ثم انقطع الناس عن ذلك، وعادوا إليه في أواخر النصف الثاني من هذا القرن. وقد أجريت دراسات واسعة حول فوائد حليب كل من الناقة والعنزة والنعجة والبقرة، فتبين أن حليب الناقة مركب مما يلي:

ماء ٨٧٠ غراماً في الليتر

أشباه زلال	٤١ غراماً في الليتر
سكر	٥٢ غراماً في الليتر
مواد دهنية	٣٠ غراماً في الليتر
أملاح معدنية	٧ غرامات في الليتر

والمواد الدهنية في حليب النوق قريبة في كميتها من حليب البقر، وهضم الجبنين (الكازئين) يتم بشكل قطع متخثرة خفيفة كما يحدث في حليب النساء. وقد استعمل هذا الحليب في أوروبا، في العصور الخوالي، لتغذية الرضع من الأطفال المصابين بضعف أو خمول، وقد استعمله لهذه الغاية «شلوزمان» في دوسلدورف بألمانيا، إذ علم هذا الطبيب أن الأمهات في العربية السعودية وموريتانيا والسنغال يغذين أطفالهن بحليب النوق، مما جعل ذراريهم أقوياء أشداء.. وتعتقد بعض القبائل في شمال أفريقيا أن من لم يشرب حليب الجمال لا يصبح رجلاً حقاً.

وخلاصة الرأي أن حليب النوق مفيد رغم أنه غير مستهلك إلا في الأوساط البدوية.

أما حليب النعجة (الغنم) فقد كان يستعمل في الماضي لتغذية الرضع، ولقد عادوا إلى استعماله في أوروبا مؤخراً لهذه الغاية في سنتي ١٩٣٨ و١٩٤٠ بصفة تجريبية، ولا سيما عندما يراد معالجة الاضطرابات المعدية المعوية عند أطفال اعتادوا على التغذية بحليب البقر، وقد قرر «زورن»، و«ريختربه» و«فيينر» أن التغذية الصناعية بحليب الغنم تعطي نتائج أفضل مما تعطيه بقية أنواع الحليب.

وتركيب حليب الغنم بمعدل وسطي هو كما يلي:

ماء	٨٣٥ غراماً في الليتر
شبه زلاليات	٥٠ غراماً في الليتر
سكر	٩١ غراماً في الليتر
أملاح معدنية	١٠ غرامات في الليتر

وليس لنا أن نستخف بهذا الغذاء إذا أشار به الطبيب أو عندما يكون المرء في الريف محروماً من أي نوع آخر من الحليب. مع الأخذ بعين الاعتبار طبعاً الوقاية الصحية المعتادة التي لا ينبغي إهمالها كلما دعا الأمر إلى تناول الحليب الذي هو من أصل حيواني مهما كان نوعه: كالغلي بعد التصفية ثم نزع القشدة عنه عندما يراد إعطاؤه للرضع الصغار وتحليته بالسكر.

أما حليب الماعز فقد كان هدفاً لنقد كثير فيه تجنٍ كثير من قبل المختصين بأمراض الأطفال وعلماء التغذية. غير أن جميع هؤلاء لم يستطيعوا التشكيك في قيمته. ففي سنة ١٩١٦ قام «شلتما» و «غلازمان» و «زيزين» بلفت أنظار الهيئة الطبية إلى مرض خطير لوحظ وجوده لدى بعض الأطفال الذين تغذوا بلبن الماعز، ويبدو واضحاً أن هذا المرض ناجم عن فقر هذا الحليب بالنحاس فهو لا يحتوي من هذا المعدن إلا على نصف مقدار ما يحويه حليب البقر.

ويرى الدكتور ليزني أن الخطر الأكبر الذي يجابه الأطفال نتيجة تغذيتهم بحليب الماعز هو إعطاؤهم إياه دون احتراز، أي غير معقم أو ناقص التعقيم، لأن الماعز في بلاد حوض البحر المتوسط هو الناقل الوحيد للحمى المالطية، وحليب الماعز سهل الهضم جداً.

وفي سنة ١٨٨٥ أقام الدكتور «بارد» في مؤسسة الأطفال بباريس نوعاً من محلبة (Lactarium) فريدة في نوعها: فقد جمع فيها اثنتي عشرة أتاناً (حمارة) كانت تعطي حليبها إلى الأطفال مباشرة، ولم يطل الأمر بالرضع حتى تعلموا كيف يرضعون من ثدي الأتان. واستمرت التجربة عشر سنوات إلى أن توقفت بسبب إفلاس المشروع.

وقد قام أخصائيون بالأطفال بدراسات جدية عديدة على حليب الحمير فاستخلصوا أن هذا الحليب يفيد الأطفال هزيلي الأجسام كثيراً.

وجدير بالذكر بأن «فرنسوا الأول» شفي من مرض مجهول كان يستولي على عقله استيلاءً كاملاً. . على حد تعبيرهم في عصره، بفضل علاج مكون من حليب الحمير، وهذا الحليب لذيذ الطعم وسهل الهضم جداً ولكن لا بد من التأكيد من خلوه من الجراثيم.

وقد استعمل حليب الخيل الشبيه بحليب الحمير، في تغذية الرضع من ضعيفي البنية وهزيلي الأجسام. والفرس لا تصاب بالسل. ورب قائل يقول إن هذين النوعين من الحليب يعتبران شاذين، لا سيما في وقتنا هذا، ولكن متى علمنا أنهما يستطيعان تأدية خدمات جليلة في حالات شاذة أيضاً، زال العجب.

* * *

وأكثر أنواع الحليب شيوعاً، وأقلها كلفة، وأسهلها مراقبة من جميع النواحي، هو حليب البقر، بعد حليب المرأة طبعاً. وحليب البقر يستحق أن يدرس بعناية لإيفائه حقه كاملاً.

يتركب حليب البقر كما يلي:

سكر	٤,٣	في كل مئة غرام
دهن	٣,٦	في كل مئة غرام
مواد شبه زلالية	٣,٤	في كل مئة غرام
كلس	١,٢٥	ملغرام
حديد	٠,١	ملغرام
صوديوم	٢٥	ملغرام
فيتامين (آ)	٢٥	ملغرام
فيتامين (ب)	٠,٥	ملغرام
فيتامين (ج)	٢	ملغرام

زد على ذلك أن حليب البقر يحتوي دائماً على ٠,٠٣ ملغرام من طليعة الجزرين أو طليعة الفيتامين (آ)، و٠,١٦ ملغرام من الفيتامين (ب٢) المدعم بالفيتامين (ب١)، و٠,٢٨ ملغرام من الفيتامين (ب ب PP) الواقي من مرض البلاغرا، وأخيراً يحتوي على ٠,٢٥ ملغرام من الفيتامين (د).

ولكن هذه المقادير تختلف باختلاف بيئة البقرة وعمرها ونوع الغذاء الذي تتناوله، وإن أكثر الحليب الذي يأتينا في المعلبات بشكل مركز أو مساحيق أو غيرها مأخوذ من حليب البقر.

* * *

إن المثل الشائع: «اشرب الحليب فهو ينبوع من الكلس لا ينضب» يستند إلى حقيقة علمية متينة. إذ إن حليب البقر يحتوي على ١٢٥ ملغراماً من الكالسيوم في كل مائة غرام، وحليب المرأة يضم ٣٠٪ من وزنه كلساً.

ويجب أن لا يغرب عن البال أن العبرة ليست في كمية الكالسيوم وحدها الموجودة في غذاء ما.. بل لا بد من ملاحظة النسبة الكلاسيكية بين الكالسيوم والفوسفور.. والتي لا ينبغي لها أن تهبط عن النصف بالمئة؛ ذلك لأن الكالسيوم لا يتثبت في الجسم ولا يتركز في الأسنان والأظافر والعظام بدون الفوسفور.

وقد حدد العلماء الأميركان حاجة الجسم اليومية إلى الكلس كما يلي:

للرجال غرام واحد.

للنساء غرام واحد.
للحامل في النصف الثاني من الحمل غرام ونصف الغرام.
للمرضع غرامان.

وهناك غذاء واحد من بين الأطعمة خليق بحفظ التوازن بين نسبة الكالسيوم إلى الفوسفور هو الحليب ومشتقاته وهاكم النسبة:

حليب المرأة: كالسيوم ٣٠ ملغرام، فوسفور ١٩ ملغرام، فنسبة الكالسيوم إلى الفوسفور إذاً ١,٥١.

حليب البقر: كالسيوم ١٢٥ ملغرام، فوسفور ٩٠ ملغرام، فنسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ١,٤.

هذا، ولا بد لنا من التنويه بأن حاجة جسم الإنسان إلى الكالسيوم كبيرة، لا يمكن للحليب أن يسدها إلا إذا تناول المرء كميات كبيرة.

ولكن شرب كميات كبيرة من الحليب قد تسبب تقززاً ونفوراً من هذه المادة.. وقد لوحظ ذلك عند من فرضت عليهم الحمية الحليبية كمرضى القرحة المعدية، ومرضى القلب، والمريضات من الحوامل والمرضعات. لذلك ينصح من يضطر إلى تناول كميات كبيرة من الحليب بتعاطيه بجرعات صغيرة ليسهل خلطه باللعاب فيهضم جانب منه في الفم ويستقر الباقي في المعدة ليتخثر خثرات دقيقة يسهل على العصارات المعدية النفوذ إلى داخلها وتفتيتها وهضمها. أو ينصح بمزج الحليب بالشاي أو بالبسكويت، لتكون خثراته رقيقة صغيرة يسهل على المعدة هضمها.

كذلك ينصح بانتخاب نوع الحليب إذ إن كأساً من حليب طيب المذاق تعطي نتيجة أفضل من ليتر من نفس الحليب يؤخذ بقرف وتقزز وقد تثير حس التقيؤ. إن هذه النصائح تعين المرضى الموضوعين بالحمية الحليبية على تسهيل هضمهم، وعلى التخلص من الغازات البطنية التي يولدها شرب الحليب بكثرة.. ومن المستحسن أيضاً تناول كؤوس الحليب تارة بارداً كمشروب مرطب وتارة حاراً ممزوجاً بالقهوة أوبالشاي، والعبرة إذاً بكيفية شرب الحليب فضلاً عن كميته.

ويحتوي الحليب على ملح الطعام (كلورو الصوديوم) بمقدار ١,٦ غرام في الليتر. ولذلك فإن إعطاءه بكميات كبيرة للمصابين بأمراض قلبية أو كليوية لا يخلو من حذر. لذلك أصدرت المعامل حليباً معلباً بشكل مسحوق لا يحوي أكثر من ٠,٢٣ غراماً من الصوديوم في كل ليتر. وعندئذٍ يستطيع المصاب بمرض قلبي أو المصاب بارتفاع

درجة التوتر الشرياني (الضغط) الاطمئنان إلى الحمية الحليبية وإلى استهلاك كميات كبيرة من هذا الحليب الذي تقل مقادير الصوديوم فيه عن مثيله من الحليب الطبيعي سبع مرات تقريباً.

وإن حاجة الجسم إلى الكالسيوم أثناء الحمل، تبلغ عشرين غراماً خلال الأشهر السبعة الأولى و٦٥ غراماً خلال الشهرين الأخيرين، غير أن كثيرات من النساء الحوامل يكرهن الحليب الصافي، لذا فإنه يعطى إليهن بأشكال متنوعة أو ممزوجاً مع بعض الأغذية التي تدعمه بمقادير كلسية أخرى. . كأن يعطى مع العسل أو مع البيض.

ويقول الدكتور «راجنربرج» الألماني إن أنسب الأوقات لتعاطي الحليب هو الصباح ولا يجوز مطلقاً الجمع بينه وبين الأغذية البروتينية الأخرى كالفول والحمص أو اللحوم والأسماك والدجاج. . ولكنه يعطى مع البيض إذ إن الجمع بينهما يسهل الهضم. وكذلك يمكن إعطاؤه مع الفاكهة وبخاصة الحمضيات منها.

وأخيراً فإن تسخين الحليب لمدة طويلة أو تكرار تسخينه يفقده الكثير من محتوياته من الكالسيوم والحديد واليود لالتصاقها بالوعاء أو تحولها إلى مركبات صعبة الهضم.

يتناول الرياضيون الحليب طواعية بمعدل نصف ليتر إلى ليتر ونصف يومياً ويتقبلونه قبولاً حسناً ويأخذونه عن قناعة بأنه يفيدهم في مبارياتهم وفي تنمية عضلاتهم. . ولا يقتصرون عليه طبعاً بل إن شربهم الحليب هو استعاضة عن الماء كما يفعل جلّ الأميركان.

والرياضيون في شمال أوروبا يتخذون الحليب غذاءً إجبارياً يؤدي لهم أجلّ الخدمات. والمصارعون من الوزن المتوسط يعتبرونه الغذاء المفضل ليعينهم في صراعهم فهم يتناولونه قبل صعودهم حلبة المصارعة، وكذلك يفيد الحليب العمال. ويقول أحد علماء التغذية: إن العديد من حوادث السيارات ما كان ليقع لو أن سائقيها جرعوا كأساً من الحليب مع الغذاء أو قبل اعتزامهم السفر الطويل.

وللحليب صلة وثيقة بقوة الرجل الجنسية. والحليب غذاء مثالي للطلاب والمشتغلين بعقولهم. . وقد أخذت بعض الحكومات الشرقية (الكويت) والغربية بتوزيع الحليب على طلاب المدارس في الفترات ما بين حصص الدراسة. ويتهالك الموسيقيون والأدباء والشعراء والفنانون في أوروبا على تجرع الحليب نهاراً عوضاً عن المسكرات.

ومع أن المؤوفة أكبادهم يمنعون عادة من تناول المواد الدهنية، فإن الحليب ليس من المواد التي تقع تحت هذا المحذور رغم غناه بالدهن. لأن المواد الدسمة موجودة في

الحليب بشكل ذرات معلقة مما يساعد على امتصاصها دون أن تفعل فيها عصارات البنكرياس أو الصفراء الكبدية. . ومعنى ذلك أن الحليب يهضم دون إرهاق الكبد؛ أما في الحالات الكبدية المترقبة، فينصح المكبود برفع قشدة الحليب قبل تجرعه. إن نزع القشدة عن الحليب العادي سهل جداً ويمكن تحقيقه في البيت أما عن طريق غليه أو عن طريق تركه في أواني واسعة السطح لتطفو على سطحه المواد الدهنية.

وهناك مستحضرات حليبية كثيرة نزعت فيها المواد الدهنية عن الحليب فيقال إنها بدون دسم أو بنصف دسم.

إن حليباً نزعت قشدته كما ذكرنا يفيد في إنقاص وزن شاربه، فهو يساعد البدين على إزالة سمنته وبدانته. لذلك يفتش البدين في بلاد الغرب على معلبات الحليب المنزوعة قشدته منه والخالي من الصوديوم. . لأن الصوديوم ـ كما هو معلوم ـ يحبس الماء في الجسم ويركزه في الأنسجة. . إن حليباً مثل هذا يعطى للبدين مع عصير الفواكه واللحوم غير السمينة والتي تؤكل مشوية والخضار الطازجة تشكل حمية (ريجيماً) مثالية لكل بدين وبدينة.

وقبل إنهاء البحث، لا بد لنا من ذكر أثر الإشعاعات الذرية والقنابل الذرية في الحليب العالمي وفي مستقبل الأطفال بل مستقبل الإنسانية.

لقد أعلن الدكتور «جاميه» من مركز ساكلي أنه لوحظ في مختلف العينات الحليبية التي أخذتها الطاقة الذرية، وجود عنصر السترنسيوم المشبع «راديوسترونتيوم» الناجم عن الانفجارات الذرية. ومعروف أن البقايا الذرية التي تبتلعها الأبقار وهي ترعى الكلأ، تظهر في حليب هذه الأبقار. إنه لشيء يثير القلق حول أخطار الإشعاعات الذرية التي تتسرب من الحليب إلى المستهلكين. وحل هذا الإشكال، وإبعاد هذا الخطر، منوط بحصافة العلماء وحكمة الدول المهيمنة على الأسلحة الذرية.

ومهما يكن فإن المختصين يؤكدون اليوم أن الإشعاعات الذرية التي تتسرب إلى الحليب لا تنطوي على أخطار جدية. . موقتاً على الأقل.

ومن المعلوم طبياً أن الجراثيم تجد في الحليب مجالاً رحباً للنمو والتكاثر ولذا فيجب تناول الحليب معقماً (مبستراً) أو تعقيمه بغليه مدة لا تقل عن خمس دقائق، فقد اعتادت سيداتنا ـ غالباً ـ على وضع الحليب على النار حتى الفوران فقط، ولكن هذا لا يكفي ولا بد من أن يغلي الحليب الدقائق الخمس المذكورة.

هذا ويلجأ بعض باعة الحليب إلى غشه بزيادة الماء إليه، ومن السهل كشف هذا

الغش باقتناء مقياس شبيه بمقياس الحرارة، مبذول في الصيدليات، فإذا وضع هذا المقياس في الحليب غاص فيه إلى درجة معينة، وبنظرة تلقيها على هذه الدرجة تستطيع أن تعرف فوراً ما إذا كان الحليب قد أضيف إليه الماء أم لا. ويعمد باعة آخرون لإضافة النشاء إلى الحليب أو القشدة المصنوعة منه، ولكشف هذا الغش توضع قطرة من صبغة اليود على الحليب أو القشدة، فإذا أصبح لونها أزرق كان ذلك دليلاً على وجود النشاء فيهما، أما إذا حافظت على لونها فمعنى ذلك أن الحليب أو القشدة خاليان من الغش.

والخلاصة، لو أننا وضعنا في إحدى كفتي الميزان، عيوب الحليب الصغيرة والتي يمكن عدم الالتفات إليها بالنسبة إلى السواد الأعظم منا، ووضعنا في الكفة الأخرى صفاته العظيمة، صحية وطبية، إذا فعلنا ذلك رأينا أن لا مجال إطلاقاً للمقارنة بين هذه وتلك.

فالحليب يغـذي وينشط بشكل جيد، والحليب يقوي حقاً ولا يثير الأعصاب أبداً، واستعماله آخذ بالاتساع يوماً بعد يوم في جميع أنحاء العالم، فلماذا نمنع أنفسنا عنه في مختلف أدوار حياتنا ولا سيما وأنه متوفر في معظم الأحيان، ويمكن الحصول على المقادير اللازمة منه بأسعار تظل نسبياً معقولة ومقبولة.

اللبـــن

Yaourt (Lait caillé)

اللبن في اللغة هو ما تدره الحيوانات اللبونة من ضروعها، ولكن هذه التسمية ـ كما سبق أن ذكرنا ـ تطلق على اللبن الرائب ـ أو الزبادي ـ تمييزاً له عن الحليب.

وقد عرف العرب هذا الغذاء قبل الغرب بزمن طويل، وكانت الحروب الصليبية مناسبة قبس فيها الغرب عن العرب كثيراً من ألوان الحياة وفنونها، وكانت الأغذية بعض ذاك الذي أخذه الغرب، فعرف كثيراً من النباتات والمآكل، ومنها اللبن الرائب الذي ظلت طريقة صنعه وإعداده سراً على الأوروبيين لا تعرفه سوى القصور الملكية. عندما أصيب فرنسوا الأول ملك فرنسة باضطراب الهضم وتعفن الأمعاء، اقتصر غذاؤه على اللبن وحده إلى أن شفي من مرضه، فانتقلت طريقة صنع اللبن من القصر إلى بيوت العامة حتى شاعت في جميع الأنحاء.

والمعروف عن الغربيين الآن، أنهم يستهلكون اللبن بكميات كبيرة، ويعود الفضل في ذلك إلى العالم الروسي «متشينكوف» المقيم في باريس، فقد عني هذا العالم بدراسة المعمرين وسر طول حياتهم، فسجل آلافاً من الملاحظات والاستقراءات عن أسباب ضعف الجسم وانحطاط قواه بتقدم السن، واكتشف بنتيجة هذه الملاحظات أن أمعاء الإنسان مستودع لعصيات جرثومية وحشية تتوضع فيها وتلازمها وتؤثر فيها كلما آنست في مناومة الجسم ضعفاً، فإذا ما استعادت المقاومة قدرتها وقويت مناعتها، هجعت تلك العصيات بعض الوقت متحينة الفرص لبادرة ضعف جديدة.

وأطلق «متشينكوف» على هذه العصيات اسم «العصيات الكولونية» واعتبرها سبباً في تصلب الأعضاء عامة، والشرايين بشكل خاص، وفي قصور الكلى والكبد والتهاباتها بسبب ما أسماه «التسمم الذاتي»، وعلم متشينكوف خلال بحثه عن المضادات والمطهرات المكافحة للجراثيم أن نسبة كبيرة من البلغاريين تعيش إلى ما بعد المائة، وأن

اللبن يدخل في كثير من أطعمتهم وأغذيتهم، فأوفد متشينكوف عدداً من تلاميذه الأطباء إلى بلغاريا، وكلفهم بدراسة هذه الظاهرة، والبحث عما إذا كانت هناك علاقة بين طول أعمار البلغاريين وإقبالهم على تناول اللبن، وكانت نتيجة هذه الدراسات سبباً في اتجاه متشينكوف لدراسة اللبن دراسة عميقة، والبحث عن العوامل الفعالة فيه فتبين له أن للبن قدرة عظيمة على تطهير الأمعاء، فهو يحتوي على بلايين البلايين من العصيات اللبنية ـ التي أطلق عليها متشينكوف اسم «العصيات البلغارية» ـ وأن هذه العصيات عدو مخيف للجراثيم المعوية تحد من قوتها وتمنع أثرها الضار في الجسم.

وأعلن متشينكوف أن المثابرة على تناول اللبن الرائب تطهر الأمعاء من الجراثيم، وتحول دون حدوث التخمرات والتفسخات المؤدية إلى التسمم، كما تؤخر أعراض الشيخوخة المتمثلة في الوهن والتصلب والجفاف. وطبق متشينكوف هذه الآراء على نفسه فأقبل على تناول اللبن بمقادير كبيرة. وهكذا انتقلت هذه الآراء من حيز البحث والدراسة إلى حيز الصناعة والتجارة، وظهرت في الأسواق حبوب من خميرة اللبن يصفها الأطباء للذين يشكون تعفن الأمعاء من مرضاهم، وقد اختلفت أسماء هذه الحبوب وأشكالها، ولكنها تتفق كلها في قدرتها على القضاء على «الكولي باسيل» ـ الجراثيم المعوية ـ وتطهير الأمعاء منها.

إن إعداد اللبن الرائب يتم باختمار الحليب «بالروبة» وهي خميرة خاصة تحتوي على العصيات المؤثرة في السكر الموجود في الحليب فتحوله إلى «حمض اللبن» وتجعل طعمه مائلاً إلى حموضة تزداد كلما مر وقت على الترويب.

يحتوي اللبن على مجموعة ممتازة من الفيتامينات (آ A) و (ب B) و (ج) و (د D)، وتختلف مقادير هذه الفيتامينات باختلاف نوع الحليب الذي صنع منه اللبن، وكذا باختلاف المرعى والفصل اللذين تناولت فيهما الماشية غذاءها فيهما.

أما محتوى اللبن من المواد الأخرى فهو على النحو التالي: ٨٢,٥٠٪ ماء، ٤,٤١٪ بروتئين، ٥,٧٤٪ زبدة، ٦,٧٠ لاكتوز (سكر اللبن)، ٠,٤٥٪ حامض اللبن، ٠,٥٪ أملاح معدنية عضوية، وهذه المواد تعطي حرارة مقدراها ٣٥٠ حريرة في كل ليتر من اللبن، وفي اللبن المصنوع من حليب الغنم تكون المواد الدسمة أكثر.

ونظراً لاحتواء اللبن على عوامل الاختمار التي تعيق نمو عصيات الأمعاء، فهو يعتبر مطهراً ممتازاً للأمعاء، وحائلاً دون التعفنات المعوية والتخمرات والغازات، وإذا ما اعتاد الإنسان على تناوله بانتظام ساعده على عملية الهضم وحال دون إصابته بالتسمم الذاتي.

ويفيد اللبن في إذابة الرمال البولية، كما يمنع تشكل الحصيات في الكلى والمثانة إذ تبين أن الإصابة بهذه الحصيات وبالرمال البولية نتيجة لتعفن الأمعاء وتفسخها، وليست بسبب مياه الشرب ومدى نقاوتها، وما دام اللبن مطهراً للأمعاء وحائلاً دون التفسخات فإنه يمنع تشكل الحصيات، ونظراً لاحتوائه على «اللاكتوز» المدر للبول فإنه يغسل المجاري البولية ويطرد الرواسب منها.

ومن المفيد للشيوخ المصابين بتصلب الشرايين أن يتناولوا اللبن بكثرة نظراً لقدرته على مكافحة السموم التي تنتشر في البدن فتسرع بهم إلى الشيخوخة قبل الأوان.

وفضلاً عن ذلك فاللبن هاضم وملطف وملين خلافاً للاعتقاد الشائع بأنه قابض، ولذا فإن اعتيادك على تناول اللبن في طعامك بشكل منتظم، يفيد في وقايتك من الإمساك بصورة تغنيك عن تناول الملينات الصناعية السامة، كما أن للبن مفعولاً مهدئاً للحساسين سريعي التأثر، وللمصابين بالأرق، وهو كمرطب أجدى من كثير من المرطبات التي تضر بالمعدة وتربك الهضم.

وتستعمل كواكب السينما اللبن في تطرية البشرة وإلانة الجلد، وإكسابها منظراً جذاباً مشرقاً، كما يفيد اللثة إذا دلكت به، ويكسب الفم رائحة طيبة إذا استعمل مضمضة، ويجعل الأسنان بيضاء ناصعة.

إن مصل اللبن الذي اعتاد الناس أن يلقوا به أرضاً يحتوي على عناصر مفيدة، فهو غني باللاكتوز (سكر اللبن) المدر للبول، وبالأملاح المعدنية المتحللة فيه. ولذا فيجب الاستفادة منه بدلاً من طرحه.

ومن الضروري أن نتحاشى وضع اللبن في أوان من الألمنيوم أو النحاس غير المبيض بالقصدير، لأن هذه الأواني تتأثر بالحموض الموجودة في اللبن، فتتحول إلى مواد سامة كلبنات النحاس.

وأخيراً، فاللبن الرائب هو من أكثر الأغذية قبولاً للغش، وقد يتم الغش بنزع القشدة من حليبه، أو صنعه من حليب نزعت منه الزبدة ثم أضيف النشاء أو مسحوق الأرز إليه، وبعض ذوي الضمائر الفاسدة من الباعة لا يتورعون عن إضافة مادة «الشب» إلى اللبن المغشوش لتتماسك ذراته ويغدو قوامه على شكل كتلة واحدة وهي توحي للرائي بغناه بالزبدة والمواد الدهنية.

ويمكن اكتشاف الغش في اللبن بطريقة سهلة وذلك بتحريك قليل من اللبن حتى يغدو متجانساً ثم تضاف إليه بضع قطرات من صبغة اليود فإذا أصبح لون اليود أزرق دل ذلك على وجود النشاء أو مسحوق الأرز في اللبن، أما مادة «الشب» القابضة المؤذية للمعدة والأمعاء فيصعب اكتشاف الغش فيها إلا بتحليلها في المختبر.

الجبن

Fromage

إذا كنا قد اعتدنا على تناول الجبن مع طعام الفطور، فهذه عادة حسنة يجب أن تستمر. فإن الفوائد التي يحققها الجبن أكثر من أن تحصى، والميزات التي يمتاز بها، تحله مكان الصدارة بين الأغذية الرخيصة الشائعة.

فالجبن يحتوي على أكثر عناصر الحليب - الذي يصنع منه - بل إن الماء الذي يفقده الحليب عند تحويله إلى جبن يجعل مادتي شبه الزلالية (البروتيد) وأشباه الأدهان (الليبيد) أكثر تركيزاً في الجبن الذي لا يفقد من خصائص الحليب سوى أشباه السكاكر أو (اللاكتوز).

وهناك ميزة أخرى يمتاز بها الجبن، فهو يحتوي على كائنات حية، وفطور متناهية في الضآلة تنمو داخله وتتفاعل تفاعلاً حيوياً يتحول بفضل الجبن - المسمى كازئين - إلى عناصر جديدة تغني القيمة الغذائية للجبن فهو والحالة هذه غذاء حي وليس ميتاً. كما أنه يعتبر غذاءً هاضماً إذا أخذ بعد الطعام لأنه يمتص الحوامض الزائدة في المعدة ويساعدها على الهضم، أما إذا أخذ قبل الطعام فإنه يعرقل عملية الهضم بسبب تلك الخاصية نفسها، ونعني بها امتصاصه للحوامض المعدية، ولذا فإن من المستحسن عدم تناول الجبن إلا بعد الطعام.

يحتوي الجبن على نسبة من المواد الآزوتية تتراوح بين ٢٠ - ٣٠٪ مما يمنحه صفات حرورية مفيدة، بحيث إن مائة غرام من الجبن تعادل ثلاثمائة غرام من اللحم، أو ثلاثمائة وخمسين غراماً من السمك.

وهكذا نجد أن الجبن يقدم للجسم كميات وافرة من المواد شبه الزلالية أعظم وأكثر مما تقدمه معظم اللحوم، ولذا فالجبن غذاء للنمو وللنقاهة وللحمل.

أما اللحوم فإنها تحتاج إلى جسم متين البنيان ليهضمها، بعكس الجبن الذي لا يتطلب هضمه أي مجهود.

إن وجود الجبنين (الكازئين) يجعل الجبن سهل الامتصاص فلا تترك منه الأمعاء فضلات تزعجها، لأن الجبنين يتحول خلال مروره بالجهاز الهضمي من كتل كثيفة إلى فتات صغيرة تسمى «بوليتيو» بفعل الجراثيم المتكاثرة والخمائر المتفاعلة، وفي بعض أنواع الجبن يتطور هذا التحول حتى يصبح الجبنين أحماضاً أمينية، وهذه الأحماض تعتبر عناصر أساسية في بيان المادة أو الحجيرة الحية، وهذه الصفة ينفرد بها الجبن دون باقي الأغذية، فهو ـ بذلك ـ يهضم نفسه كما يساعد جهاز الهضم في عمله بما يقدمه له من خمائر، بالإضافة إلى خاصيته المرممة التي ذكرناها.

وباستطاعة الجبن أن يقدم للجسم حاجته من الكلس بصورة سهلة وقابلة للتمثل، فقد ثبت مؤخراً أن الكلس وحده لا فائدة منه في ترميم الجسم وبناء عظامه، ولذا فلا فائدة من تناوله على شكل زرقات أو حبوب، ولا بد من أن يترافق الكلس مع الفيتامينات والأملاح الفوسفورية بشكل خاص، وعندها تمكن الاستفادة من الكلس وفق الخواص المعروفة عنه، ولما كان الجبن يحتوي على الكلس مترافقاً مع الفيتامينات والفوسفور فإنه أصلح مصدر للحصول على الكلس، ويكفي لإدراك ذلك أن نعلم أن ليتراً واحداً من لبن البقر يحتوي على ١,٢٧١ غراماً من الكلس، و ٠,٩٣٠ من الفوسفور، بينما تحتوي مائة غرام من الجبن القاسي على ثمانية غرامات من الكلس، و ٤,٤٠٠ غراماً من الفوسفور، أما الجبن الطري فهو أفقر بالكلس والفوسفور لأن مصل الحليب يحتوي على حامض اللبن الذي يسحب معه الأملاح الفوسفورية والكلسية.

أما محتوى الجبن من الفيتامينات، فهو ـ أيضاً ـ وفير بصورة تجعله مصدراً رئيسياً من مصادر الفيتامين (آ A) الذي يحقق للأنسجة الحماية الضرورية، وإذا ما فرض الطبيب نظاماً غذائياً خلواً من اللحم والبيض فإن بإمكان الجبن أن يقدم للمريض حاجته من الفيتامين (آ A) الموجود في الغذاءين المذكورين نظراً لأن المصادر الأساسية لهذا الفيتامين حيوانية. وعلى هذا فالجبن يفيد في آفات الجلد والتهاب الملتحمة العينية، والتهاب غشاء المثانة والتهاب الشبكة العينية. وإن تناول مائة غرام يومياً من الجبن تكفي لتأمين حاجة المستهلك من الفيتامين (آ A).

أما الفيتامين (د D) فإن محتوى الجبن منه ضئيل، ولكنه مفيد نظراً لأن من خواص هذا الفيتامين أن يثبت الكلس في العظام ويساعدها على التمثل، ولما كان الجبن

حاوياً على الكلس، كما ذكرنا، فإن وجود الفيتـامين (د D) يجعل فائدة الكلس والفيتامين معاً مؤكدة.

ويحتوي الجبن كذلك على عدد من فئات إالفيتـامين (ب B) وخاصة الفيتامين (ب٢ B_2) الذي يساعد على تمثيل المواد الدهنية والزلالية وعلى هضم الجبن نفسه، وكذا على تقوية الشعر ومنع سقوطه، ولحسن الحظ إن هذا الفيتامين يقاوم الحرارة الشديدة، ولذا فلا يفقده الجبن في حالة غليه أو طهوه.

وقد كان معتقداً أن الفيتامين (ب١٢ B_{12}) موجود ـ فقط ـ في الكبد، ولكن البحث العلمي أثبت أن الجبن هو ـ أيضاً ـ من مصادر هذا الفيتامين الذي يفيد أمخاخ العظام، ويجدد كريات الدم الحمراء ويفيد في تقوية الأعصاب وتغذية الحجيرات العصبية، وأن تناول كمية تتراوح بين ٣٠٠ و ٤٠٠ غرام من الجبن يومياً يكفي لإمداد الجسم بحاجته من الفيتـامين (ب١٢) دونما حاجة إلى إرهاق المعدة بتناول الكبد.

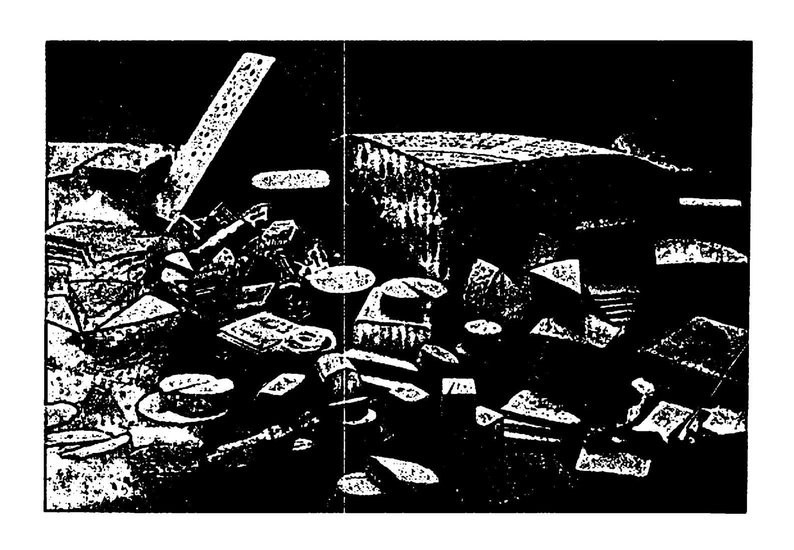
وفضلاً عن ذلك كله، فالجبن يحتوي على الفيتامينات (ب٦ B_6) و (ب ب PP) و (هـ E)، و (ح H)، والفيتامين الأخير مفيد في إنماء الشعر والمحافظة على لونه. وبمعنى آخر إن الإكثار من تناول الجبن، بمقدار يتراوح بين ٢٠٠ و ٣٠٠ غرام يمنحنا مقداراً من الفيتـامين (ح H) لا يقل عن عشرة ملغرامات وهذا المقدار كافٍ لحفظ شعر الرأس وحمايته والمحافظة على لونه وطراوته.

وإذا هللنا للأبحاث العلمية المتواصلة التي أتحفتنا بالبنسلين منقذ الملايين فإن الجبن المتواضع كان يقدم إلينا هذه المادة بكل بساطة منذ الأزل دون ضجة ولا تهليل.

وإذا كان الطب الحديث يعمد إلى وصف المضادات الحيوية (الأنتيبيوتيك) لتطهير الأمعاء، فإن هذه الصادات ـ للأسف ـ تقتل الجراثيم الضارة والمفيدة على السواء، ولما كان الجبن النيء، يساعد على تكاثر الجراثيم المفيدة في الوسط المعوي، كان من المناسب إضافة قليل من الجبن للمرضى المصابين بأمراض تتطلب إعطاءهم «الأنتيبيوتيك». كما أن للجبن فوائد لا تنكر في حالة الاضطرابات الهضمية، ذلك أن غشاء المعدة يفرز حامضاً يسمى «حامض كلور الماء» ومفرزاً آخر يسمى «هضمين» أو «بيبسين». وقد يحدث أن يزداد هذا الحامض بسبب التنبه العصبي أو الإدمان على المشروبات الكحولية مما يسبب الحرقة والتهاب الغشاء المخاطي مما يؤدي في النهاية إلى حدوث القرحة، وقد تبين أن جميع أنواع الجبن تعمل على تركيز حامض كلور الماء وامتصاص جميع الأحماض الحرة الزائدة في الوسط المعدي خلال مدة لا تزيد عن ساعة

واحدة، وبإدخال أنبوب مطاطي من فم إنسان إلى معدته في تجربة تكررت مئات المرات، تبين أن المعدة تكون خالية من الأحماض الحرة إذا كانت تحتوي على شيء من الجبن فكأن عمل الجبن هو نفس عمل الإسفنج، فهو يمتص ما يفيض من الحامض المعدي وإذا أخذ بعد الطعام قام بتعديل الحوامض المعدية بشكل يساعد على الهضم ويحول دون حدوث الحرقة والآلام لدى المصابين بفرط الحامضية والقرحة المعدية أو الاثني عشرية.

وليس هناك إلا حالات معدودة يمنع فيها الجبن عن المرضى نظراً لغناه بالدسم وبالملح المسمى «كلورور الصوديوم» وهذه الحالات هي الإصابة بآفات في الكبد أو القلب أو الوذمة والتورم، وهي حالات يمنع فيها المصاب من تناول الملح.



بقي أن نعلم أن الجبن أنواع كثيرة جداً، تقسم إلى الفئات التالية:

الجبن الطري Fromage fondu

ويتم الحصول عليه بإضافة المنفحة إلى حليب لم تبرد حرارته فيتخثّر ثم يعصر باليد أو يصب في قوالب، ويؤكل نيئاً بعد إضافة الملح إليه لتقليل مائه.

الجبن المطبوخ Fromage cuit

ويتم الحصول عليه بإضافة المنفحة إلى الحليب الفاتر (٣٠ ـ ٤٠ درجة) ثم تفرق الخثارة ويفرم الجبن ويسخن مرة أخرى لدرجة ٦٠ ثم يعصر ويصب في قوالب، فيسمى «القشقوان» في سورية، أو «الجبن الرومي» في مصر، أو «غرويير» في أوروبة.

الجبن المتخمر Fromage fermenté

ويتم الحصول عليه بترك الجبن الطري بعد فصله عن مصله حتى يتخمر ويتعفن ويسمى في سورية «الشنكليش» وفي العراق «الأدشاري» وفي مصر «المش» وفي أوروبة «روكفور». وإذا عصرت خثارة الجبن جيداً حتى يصبح قوامها صلباً وتركت حتى تختمر فإنها لا تتعفن، وتسمى عندئذ «الجبن المختمر الصلب» كالجبن الهولندي المكور الذي يلون ظاهره باللون الأحمر.

الشنكليش

Roquefort

«الشنكليش» هو نوع من الجبن المتخمر، اشتهرت مدينتا حمص وحماه بإنتاجه، وهو يتميز بلونه البني القاتم، ورائحته المميزة النفاذة، وطعمه الحريف بسبب إضافة الفليفلة الحمراء إليه عند صنعه.

ويشبه الشنكليش الجبن في فوائده الغذائية، فهو يحتوي على جميع المواد التي يحتوي الجبن عليها، وخاصة الجبنين ذات الخواص التي سبق الحديث عنها، كما يحدث الشنكليش نفس التأثير في الأحماض العضوية. وبصورة عامة يحتوي الشنكليش على ٤١٪ من وزنه ماء، و ٤٠٪ مواد آزوتية، و ٧,٣٪ آزوت، و ١,٢٪ مواد دهنية، و ٦,٥٪ أملاح، و ٤٪ مواد غير آزوتية.

والشنكليش خالٍ من الفيتامينات بسبب تعرضه إلى الحرارة العالية أثناء التخثر وبسبب سحب المصل ورميه بعد أخذ الخثارة، وذهاب الفيتامينات الباقية مع هذا المصل.

ويماثل الشنكليش زميله «الروكفور» في مزاياه الغذائية، وإن كان الروكفور يتفوق في محتواه من المواد الدهنية بسبب إضافة مادة المرغرين إليه عند إعداده، وإذا تذكرنا أن آكلي الشنكليش اعتادوا أن يضيفوا الزيت إليه عند تناوله، تبين لنا أن الشنكليش في مقدمة الأغذية الشعبية المفيدة.

الزبـــدة

Beurre

الزبدة هي إحدى مشتقات الحليب، فهي - إذن - تحتوي على ميزاته وفوائده نفسها، يضاف إليها ارتفاع نسبة المواد الدهنية ارتفاعاً كبيـراً يضع الزبدة في مقدمة المصادر الحرورية للجسم.

وتختلف جودة الزبدة ونكهتها باختلاف نوع الحليب الذي استخلصت منه، ونوع العلف الذي تناولته الماشية، وأخيراً باختلاف طريقة صنع الزبدة وما إذا كانت يدوية أو آلية.

إن كثرة العنصر السائل في الحليب تكثر من نسبة الزبدة فيه، ولذا فإن الذين يعنون بتربية الماشية يهتمون بنوع العلف الذي يقدمونه لماشيتهم. وقد تبين أن إضافة زيت القنب إلى غذاء البقرة الحلوب يزيد نسبة الزبدة في حليبها زيادة كبيرة ولكنه يؤثر تأثيراً سيئاً على صحة البقرة، ولذا فقد أهملت هذه الطريقة.

وتبين أيضاً إن إضافة خمسة غرامات من خميرة البيرة إلى غذاء البقرة، ترفع نسبة الدسم في الحليب بمقدار ٥٪.

وإن تناول الماشية للجزر أو الراوند - مثلاً - يعطي الزبدة لوناً أميل إلى الصفرة، وإذا تناولت اليانسون أو الشمرة أو «زهرة الوزال» فإن الأريج الخاص لهذه النباتات ينتقل إلى الزبدة نفسها، ولكن عملية التعقيم التي تتعرض لها الزبدة في المعامل تفقدها هذا الأريج الطبيعي.

ويختلف مقدار الفيتـامين (آ A) الموجود في الزبدة باختلاف نوع العلف، فالعلف الأخضر كالفصة يمنح مائة غرام من الزبدة قدرة حرورية تتراوح بين أربعة آلاف وخمسة آلاف وحدة حرورية، ولكن هذا المقدار ينخفض إلى ألفين أو ثلاثة آلاف وحدة إذا كان العلف يعتمد على ثمار الزيتون، أما إذا تناولت الماشية غذاء يعتمد على بقايا الشمندر

السكري المتخلفة عن صناعة السكر فإنها قد تصاب باضطرابات معوية تصل أحياناً إلى درجة خطيرة. وإذا جفف العلف في الشمس فإنه يخسر جانباً كبيراً من الفيتامين (آ A) بينما تزداد كمية هذا الفيتامين في العلف المجفف بالطرق الصناعية.

إن طريقة صنع الزبدة قد تطورت مع تطور الزمن ودخول عنصر الآلة ولكنها في كل الحالات ـ ظلت تحافظ على المبادىء العامة المتبعة فيها، فهي تعتمد على المراحل التالية: التجميع ـ ثم النضج ـ ثم المخض ـ ثم الصر.

والطريقة البدائية لصناعة الزبدة تعتمد على ترك القشدة لتتجمع في وعاء حتى يتم نضجها بفعل الخمائر الطبيعية، وبعد أن تصبح الكمية كافية بعد بضعة أيام يتم مخضها بمخضة من الخشب، ثم تغسل الزبدة بماء غزير نقي صالح للشرب.

ولحفظ الزبدة تضاف إليها نسبة ضئيلة من حمض البوريك أو بورات الصودا، وفالقوانين تحرم إضافة أية مادة مطهرة إلى الزبدة، ولذا يستعاض عنها بحمض البوريك أو بورات الصودا بنسبة لا تزيد عن خمسة غرامات في الكيلوغرام الواحد من الزبدة، ومع ذلك فإن إضافة مثل هذه المواد الواقية لا تخلو من الإضرار بالصحة لأنها تؤذي الأغشية المخاطية في الجهاز الهضمي وقد تتسبب، مع مرور الزمن ـ بإصابته بالتقرحات.

وإذا أتيحت للزبدة عناية كاملة فإن بالإمكان الاستغناء عن وضع المواد المطهرة فيها، وذلك بالحرص على أن تكون الأوعية المستخدمة في استخراجها نظيفة تماماً، وإذا غسلت الزبدة بالماء النقي النظيف.

أما المعامل التي تستخدم الآلة في صنع الزبدة فإنها تلجأ إلى تعقيم الزبدة بوسائل أخرى وبدون إضافة مواد كيميائية إليها، فبعد أن يصل الحليب إلى المعمل يفحص ويوزن ويصنف حسب نوعه، من حيث صلاحيته للاستهلاك كما هو أو استعماله في استخراج الزبدة، ثم تستخرج القشدة منه بطريقة التحريك المركّز (التشغيل)، ثم تعرّض القشدة لعملية تعقيم تعتمد على تدمير البكتريا والخمائر الموجودة فيها، ولكن هذه الطريقة لا تخلو من محاذير لأنها تدمّر الجراثيم الضارة والمفيدة على السواء ـ والأخيرة هي التي تتم عملية نضج الزبدة التلقائي، وقد عوّضت المعامل هذا المحذور بإضافة خمائر صناعية أخرى تضاف إلى الزبدة بعد تعقيمها؛ وبهذا يحفظ للزبدة محتواها من الفيتـامين (آ A) كما تكتسب صفات تسمح ببقائها مدة طويلة. وبعد تعقيم القشدة توضع في مماخض فولاذية لا تصدأ، في حرارة تتراوح بين ١٢ ـ ١٣ درجة، فتتجمع حبيبات الزبدة خلال مدة لا تزيد عن ثلاثين دقيقة، ثم تغسل وتطبق عليها طريقة المزج، حتى تصل نسبة

المواد الدهنية فيها إلى ٨٤٪، ثم تقطع الزبدة ـ بوساطة الآلات ـ إلى قطع ذات أوزان محددة، وتصدر لأسواق البيع.

ولما كانت الزبدة مادة سريعة العطب، فإن حفظها يتطلب عناية خاصة، ودرجة برودة معينة، وذلك بأن توضع في درجة تتراوح بين الصفر و ١٥ درجة، بالنسبة للبيوت، أما في المصانع فإنها توضع في البرادات ثم تعرض لحرارة مقدارها ١٥ درجة ثم تعاد للبرادات. ويتكرر ذلك عدة مرات. أما السبب في وجود خيوط من العفن في الزبدة فهو وجودها في جو مشبع ببخار الماء لأن الهواء الصالح للزبدة هو الهواء الجاف، أما إذا تبينا ميلاً إلى الحموضة في طعم الزبدة فلا يعني ذلك أنها لم تحفظ جيداً وإنما معناه بأنها لم تغسل ـ أصلاً ـ بشكل جيد.

وتفسد الزبدة بتماسها مع الأوكسيجين أي مع الهواء.. ولذا كان الوضع المثالي هو حفظها بعيدة عن الهواء وخير طريقة لتغليفها والحيلولة دون تسرب الهواء والنور إليها هو حفظها برقائق الألمنيوم، لأن رقائق الألمنيوم تنسجم مع قالب الزبدة تماماً فتحول دون تسرب النور إلى القالب. وتعتبر الأوعية المصنوعة من «البوليتيلين» خير الأوعية لحفظ الزبدة، أما استعمال أوعية من الصفيح أو النحاس فهو أمر خطر.

ويحدث أحياناً أن نتبين أن الزبدة قد أصابها الترنخ، وهذه الظاهرة تبدأ على السطح ثم تتغلغل إلى القالب كله، وسبب ذلك هو تحرر حمض الزبدة الدهني وهذا ما يكسبها الطعم الزنخ الذي نعرفه، وفي هذه الحالة يفضل عدم تناولها، كما يفضل أن يتم تناول الحلوى المطلية بالزبدة في أسرع وقت، وألا تترك مدة طويلة.

ولحفظ الزبدة بصورة جيدة يجب أن توضع في مكان مغلق تماماً ووسط برودة تتراوح بين الصفر وعشر درجات، وأن تكون بعيدة عن أشعة الشمس وعن الاحتكاك بالمعادن وخاصة الحديد والنحاس.

وتعتبر الزبدة أفضل من السمن النباتي، كمادة دهنية حيوانية نموذجية ونظراً لاحتوائها على الفيتامين (آ A) فإنها تعتبر مفيدة جداً للمصابين بتصلب الشرايين، وقد دلّ التحليل الكيميائي على أن الزبدة تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة وهذه الأحماض تعتبر مسؤولة ـ إلى حد ما ـ عن ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، مما دعا البعض إلى التخوّف منها. ولكن الواقع أن هناك عدة عوامل تعتبر مسؤولة عن ازدياد نسبة الكولسترول، وإذا أخذت الزبدة بمقادير معتدلة فليس هناك أي محذور من تناولها حتى للذين يخشون زيادة الكولسترول في دمائهم.

المـواد الدهنيـة

Matières grasses

لم يتعرض غذاء ما، لعدد من «الأخطار الثابتة» المتناقضة، مثلما تعرضت المواد الدهنية.

البعض يؤمن بأن المواد الدهنية (الدسمة) عامل رئيسي في تغذية الجسم، وفي إمداده بأسباب القوة والحياة.

والبعض الآخر يؤمن بأن الأغذية الدهنية هي المسؤولة عن أكثر ما يصيب الإنسان من أدواء خطرة كالنزيف الدماغي وتصلب الشرايين، والشلل، والاحتشاء القلبي.

ولذا فنحن نرى هذا «التناقض» قائماً على أشده بين الجانبين، بل إنك لا تعدم أطباء وعلماء يشتركون في هذه المعركة، وكل منهم ينحاز ـ عن اقتناع وثقة ـ إلى أحد هذين الرأيين المتناقضين.

أين الحقيقة إذن؟ وهل يتوجب على من أراد تطبيق برنامج غذائي سليم أن يجعل المواد الدهنية على رأس غذائه، أم عليه يستبعدها ويتحاشاها كما يستبعد ويتحاشى غذاء ضاراً؟

الواقع أن نقطة البداية في الإجابة عن هذه الأسئلة تنطلق من سؤال مبدئي لا بد من طرحه. هل المواد الدهنية كلها خطرة؟ وهل يجب علينا لذلك أن نقصيها جميعاً عن موائدنا؟

الحقيقة أن أحداً لا يستطيع الاستغناء عن المواد الدهنية، لأنها ـ مثلها مثل الغلوسيدات (أشباه السكاكر) والمواد الزلالية والبروتيدات ـ تظل قبل كل شيء عناصر الأساس، يعني المواد التي لا تستطيع العضوية أن تستغني عنها مطلقاً.

بيد أن المواد الدهنية إذا أسيء اختيارها أو استهلاكها تكون شريرة سيئة في حين أنها على العكس ثمينة مفيدة إذا أحسن انتقاؤها واختيارها.

وقود غني بالحريرات:

على أثر الأعمال التي قام بها «لافوازييه» تبين أن الجسم الإنساني يمكن مقارنته بمرجل حيواني بسيط، فالأغذية تلعب دور أنواع الوقود وتصنف بحسب كمية الحرارة التي يمكن أن تجلبها.

ففي أوزان متساوية تعطي المواد الدهنية أكبر كمية من الحريرات. يعني أن وزناً معيناً من المواد الدهنية أغنى بالحريرات من أي غذاء آخر من الوزن نفسه. وغرام واحد منها يجلب للعضوية أكثر مما يجلبه غرامان من اللحم وغرامان من السكر.

وكذلك فالمواد الدهنية هي أشد الأغذية تأثيراً لكفاح البرد وتأمين التوازن الحراري في الجسم.

إن رجلاً راشداً ذا نشاط متوسط يحتاج إلى ٢٨٠٠ حريرة تقريباً كل يوم. وأما إذا كان عمله شاقاً فيحتاج من ٣٨٠٠ إلى ٤٥٠٠ حريرة.

والرأي مستقر على أن ٢٠٪ على الأقل من الحريرات الضرورية يعني من ٦٠٠ إلى ٨٠٠ حريرة يومياً، يجب أن تكون من منشأ دهني. هذا أمر يفرضه التوازن وينصح به الآن جميع العلماء بشؤون الأغذية.

الحموض الدهنية الأساسية:

إذا كان الدور الكمي، الذي يلعبه في التغذية، معترفاً به منذ أمد طويل فالدور النوعي لم يكتشف إلا منذ أمد يسير.

وباختصار فإن الأدهان المشبعة (سمن، زبدة، سمن نباتي) أو المسماة المهدرجة. . تكون عادة صلبة جامدة غير سائلة وتساعد على زيادة كولسترول الدم، بينما الأدهان غير المشبعة «كالزيوت عامة» تكون عادة سيالة مائعة وهي لا تترك مجالاً لترسبات كولسترولية.

ومن العبث التفريق بين أنواع المواد الدهنية استناداً إلى مظهرها الخارجي وحده لأن درجة الحرارة الخارجية تلعب دوراً هاماً في تكوين منظرها.

وبالمقابل تتميز المادة الدهنية عن المادة الأخرى ببنية العناصر المسماة حموضاً أو أحماضاً دهنية والتي تتألف منها الأدهان.

والبحث الكيميائي الحيوي للأدهان والحموض الدهنية أتاح لنا أن نتعرض إلى مشكلة أخطار المواد الدهنية.

بعض المواد الدهنية تكون مشبعة تماماً، مشبعة حسب التعبير الكيماوي. يعني أن أياً من اتصالاتها ليس له وصل مزدوج، وبعبارة أخرى ليس لها جذور تمتص ما يفيض من فضلات دموية غير محترقة. وبعض المواد الدهنية الأخرى تملك وصلاً أو جذراً مزدوجاً أو جذوراً مزدوجة تستطيع بوساطتها تعديل وجذب الفضلات والحيلولة دون تشكل الكولسترول ومن ثم ترسبه على جدران الشرايين.. ويدخل في عداد هذه الزمرة: زيت القطن، زيت الذرة (مازولا)، زيت دوار الشمس. وأخيراً وأقلها جذوراً مزدوجة زيت الزيتون.

بين هذه المواد الدهنية الأخيرة يوجد ما يحتل مقاماً عالياً. وأهمية عملها في العضوية تظهر واضحة حتى لتستحق أن تسمى «الحموض الدهنية الأساسية». ويعبرون عنها اختصاراً بقولهم: «ح. د. أ.» ووجودها في القوام الغذائي اليومي ضروري تحت طائلة تظاهرات أمراضية.

حمض دهني يخفض الكولسترول:

أجريت دراسات مؤخراً في فرنسا وأميركا وغيرهما من البلدان أثبتت أن الفقر في الـ «ح. د. أ.» ولا سيما بواحد منها هو الحمض الزيتي الليتولي (Linoléique)، هو الذي يسبب تصلب الشرايين.

إن لدانة الشرايين وحسن تخثر الدم رهن بهذا العنصر.

ولكن الحمض الليتولي لا يقتصر عمله على وقاية الأوعية من التصلب والوهن ولكنه يعمل عمله في خفض نسبة الكولليسترول (شمع المرة) إذا كانت مرتفعة.

والمادة الدهنية لكي تكون حسنة التأثير طيبة الأثر يجب أن تحوي على الأقل ١٠ إلى ١٥٪ من هذا الحمض.

خواص زيت الجوز وزيت بزر العنب المخفضة للكولسترول:

إن الزيوت النباتية الغنية بالحموض الدسمة غير المشبعة المستعملة للوقاية من زيادة كولسترول الدم ومعالجتها هي:

زيت الذرة وزيت عباد الشمس (Tournesol) وزيت الصويا (Soja) وزيت الزعفران وزيت القطن.

والحقيقة أنه توجد زيوت أخرى ذات تركيب مماثل وخواص مشابهة منها زيت الجوز وزيت بزر العنب.

فزيت الجوز يحوي من ٧٣ إلى ٨٤٪ من الزيوت الدسمة غير المشبعة و ٧ إلى ٨٪ من الحموض المشبعة.

فغنى زيت الجوز بالحموض غير المشبعة يجعلنا نصنفه لفائدته الدوائية قبل زيت الذرة الذي يحوي فقط من ٤٠ إلى ٥٠٪ وزيت عباد الشمس وزيت الصويا اللذين يحويان من ٥٠ إلى ٦٠٪ من الزيوت غير المشبعة.

وقد أعطى «ديكو Decaux» لمرضاه زيت الجوز فحصل عند بعضهم على انخفاض واضح لكمية الكولسترول.

وأما زيت بزر العنب فنسبة الحموض غير المشبعة فيه تبلغ ٨٥٪ وهو لا يتأكسد بسهولة، والنتائج التي حصل عليها «موران Morand» في إعطائه للمصابين بزيادة كولسترول الدم كانت مشجعة.

الفيتامين (ب٦) عامل لاستخدام الدهون:

ما أن تدخل المواد الدهنية العضوية حتى تنقض عليها العصارات الهضمية ولكن الناتج من هذا الانقضاض لا تحوله العضوية تحويلاً حقيقيًّا إلا إذا وجد الدهن مع عوامل محرضة.

والبيريدوكسين أو فيتامين (ب٦) من هذه العوامل التي تعين العضوية على تمثل الدهون على أحسن وجه. وبدونه تكثر الفضلات الدهنية وتتكون أرصدة زائدة (شحوم).

هل تسمن الدهون؟

يسألنا كثير من الناس رأينا حول هذه المسألة. والجواب أن الدهن إذا كان له إسهام في السمنة ـ وقبلنا ذلك جدلاً ـ فكل الأغذية القائمة على أساس السكر تسهم في السمنة إسهاماً أكبر. فالحلويات والمعجنات هي التي تسبب أغلب حالات السمنة عند النساء.

والحقيقة أن العضوية، لكي تضع السكريات التي لا تستعملها مباشرة في مستودعاتها، تجنح إلى تحويلها إلى كتل شحمية احتياطية.

من جهة أخرى فكل سمنة يرافقها تسرب مائي على قدر كبير أو قليل من الأهمية. وصوديوم الملح هو الذي يحتجز الماء في الأنسجة ويزيد بذلك الكتلة السمنية عند

الإنسان. ولكي نسهل طرح الصوديوم الزائد يجب أن نتناول البوتاسيوم وهو الملح الذي يبدو أنه منافس الصوديوم المباشر.

شروط الدهن المفيد حقاً:

لا يمكن أن ننحي المواد الدهنية عن موائدنا. فأهمية دورها الغذائي تزداد وضوحاً كل يوم. وقد يجر إقصاؤها من أنظمتنا الغذائية اضطرابات ونقصاً خطيراً.

والمهم هو انتقاء الدهن ومعرفة تركيبه على وجه الدقة وأثره في عمليات الاستقلاب التي تجري في جسم الإنسان.

وعلى ضوء الدراسات الكيميائية الحيوية الحديثة التي استهدفت الوقاية من تصلب الشرايين وعلاجه فقد تبين أن دهناً ما، إذا أردناه أن يكون حقاً نافعاً، يجب أن يجيب عن الشروط التالية:

* أن يحتوي على ١٠ إلى ١٢٪ من الحمض الزيتي «اللينولي».
* أن يكون غنياً بالفيتامين (ب٦).
* أن يكون في نجوة من الضوء وخاصة الهواء، اللذين هما عاملان من عوامل تحلل الدهن وأكسدته الخطرين.
* أن يكون مذاقه بحيث يشجع العصارات الهضمية على الإفراز.
* أن يكون استعماله عملياً، يعني أن يجعل على شكل صلب كأكثر المواد الدهنية المعروفة.

من الغذاء إلى الدواء:

إن مادة دهنية تحقق هذه الشروط، ذات تركيب محدد مدروس بأمانة ودقة تخرج عن كونها مجرد غذاء عادي.

ذلك لأن انتقاءه على هذا الشكل يحتاج إلى شرف وأمانة في الصناعة ومهارة وعلم في التحضير تجعل له دوره الناجح في المعالجة والشفاء.

وقد يدهش القارىء إذا نحن قلنا له إن السعي للحصول على «الدهن المثالي» لم يبدأ إلا منذ فترة وجيزة. وقد شرعت بعض المخابر الصيدلانية في فرنسا مثلاً تعمل على صنعه بكل ما يقتضيه هذا الصنع من سلامة في المراقبة وموافقة للتركيب المثالي.

وصنعه في فراغ مدروس سيؤمن إمكان ضغطه.

ويسمى هذا المستحضر ريجيليب، ولا يوجد إلا في الصيدليات الغربية.

السمن البلدي والنباتي

Beurre fondu et végétaline

تجنح أكثر المطاعم ومطابخ الحلويات إلى استعمال الدهن الحيواني أو إلية الضأن بعد تسييحها ودهن الكرش «أي الشحم» في صنع الأطعمة وجعلها دسمة. ولا تختلف هذه المواد الدسمة (الشحميات) في تركيبها عن السمن البلدي إلا بزيادة بعض العناصر الدسمة الموجودة في بنيتها. فالشحم غني بالشمعين، لذلك يكون قوامه صلباً وهضمه عسيراً نسبة إلى إلية الضأن التي تحوي الشمعين بنسبة أقل مما هي في الشحم. ولذا فإلية الضأن أسهل هضماً من الشحم. والسمن البلدي أسهل هضماً من إلية الضأن. وأخيراً فالزبدة أخف المواد الدهنية الحيوانية ثقلاً على المعدة.

ويوماً بعد يوم، يزداد الإقبال على السمن النباتي في بلادنا، بعد أن كان هذا الإقبال مقتصراً على البلاد الأوروبية. ولذلك أسباب عدة، منها انخفاض ثمن السمن النباتي عن ثمن السمن الحيواني البلدي انخفاضاً كبيراً، ومنها اهتمام الناس بالمحافظة على صحتهم إزاء الأضرار التي ظُن أن السمن الطبيعي يسببها؛ ومنها انتشار صنع الحلويات والمعجنات على الطرق الأجنبية التي تجعلها تنجح أكثر بالسمن النباتي والسمن الاصطناعي (مرغرين).

فما هو هذا السمن الاصطناعي، والنباتي؟

هناك نوعان منه، **أولهما** يعتمد على الدهن الحيواني اعتماداً كلياً، وذلك باستخراج هذا الدهن من العجول وتعريضه لسلسلة من العمليات الهادفة إلى تثفيل الدهن بعد تسخينه وضغطه ثم إضافة مواد أخرى كالحليب ومح البيض وزيت فستق العبيد ثم يمخض ويغسل ويرسل إلى الأسواق داخل علب تحمل اسم المرغرين، أو السمن الاصطناعي.

وثانيهما السمن النباتي: وما هو إلا زيت كان في الأصل سائلاً تماماً في درجة

الحرارة العادية وأصبح شبه متجمد من جراء إضافة مواد أخرى كغاز الهيدروجين، وتسمى العملية التي يتم فيها ذلك بالهدرجة (Hydrogenation)، وتتلخص في إضافة الهيدروجين إلى الزيت تحت ضغط ووجود عامل مساعد (ملح من أملاح النكل) وتحت ظروف معينة من الحرارة ونسب الوزن. أما فعالية الهيدروجين في تحويل الزيت من حالة السيولة إلى شبه حالة التجمد فيمكن تقريبها إلى الأذهان إذا عرفنا أن أية مادة عضوية في هذا الكون تكون في الغالب غازاً في حالة عدم تشبعها بالهيدروجين ويمكن تحويلها إلى سائل أو مادة صلبة بزيادة درجة تشبعها بهذا العنصر.

وكثير من الناس يظن خطأً أن مادة المارغرين هي سمن نباتي. بينما اتضح لنا مما ذكرناه أعلاه بأن المارغرين هو مستحلب من الدهن والزيت والماء والحليب. بينما السمن النباتي زيت أضيف إليه هيدروجين (مهدرج)، وقد يغش السمن الاصطناعي بإضافة الزيوت النباتية الغنية بأشباه الزيوت (زيتيد) إلى الشحم الحيواني بحالته الطبيعية، فيعتدل قوامه ويصبح شكله قريباً من شكل وقوام المرغرين. ولكنه ـ بذلك ـ يصبح أصعب هضماً نظراً لوجود المادة الشمعية (شمعيد) في تركيب الشحم الحيواني المضاف إليه.

يتضح لنا مما تقدم أن أكثر أنواع السمن النباتي سيئة الهضم إما لأنها من منشأ حيواني (شحوم وأدهان) مزجت بزبدة جوز الهند النباتية، وإما لأنها زيوت مهدرجة مغشوشة ببعض الأدهان وكلا النوعين أصعب هضماً من الزبدة العادية والزيوت النباتية أو السمن الحيواني (البلدي) غير المغشوش. وفضلاً عن ذلك فإن هذه الأنواع، رغم أنها تحمل اسم: نباتي، تساعد على زيادة الكولسترول في الدم.. بينما الزيوت النباتية العادية السائلة المائعة ذات الجذور المتعددة تمتص الفائض من ذرات الكولسترول وتقوم بعمل رباعي:

١ــ تنقص مقادير الكولسترول الدموي.

٢ــ تفرغ صفراء الكبد وتخفف حمولة الكبد فتحول دون سيره نحو الاحتقان والتشمع.

٣ــ سهلة الهضم، تقوم بالتغذية دون وجود الشحم الذي يعرقل عملية الهضم.

٤ــ غنية بالفيتامينات.. بينما السمن الاصطناعي خلو من كل فيتامين.

ويقول العالم «لوكلير»: إن قيمة المواد الدهنية التي تتناولها تتبع نوعها أكثر مما تتبع كميتها ومقدارها. ومن الضروري أن تكون المادة الدهنية طبيعية وحاوية على الفيتامينات، وإلا كانت مادة ميتة. وحين تتناولون المارغرين أو السمن الاصطناعي تتناولون في الواقع

غذاء لا يحوي أي فيتامين. فلماذا يتناوله الناس إذن؟ هل هي قضية اقتصاد؟ إذن، فاقتصروا على خمسين غراماً من الزبدة بدلاً من ١٠٠ غرام من المارغرين وبذلك توفروا مالكم وتحفظوا صحتكم على السواء، كما توفرون ثمن الأدوية التي تضطرون إليها لمكافحة التلبكات المعدية والكبدية وحب الشباب والبواسير وحرقة المعدة التي تنجم عن استخدام السمن الصناعي. واعلموا كذلك أن المارغرين الذي يخرج أبيض من ماكينات المصانع يلوّن بعد ذلك حتى يأخذ لون الزبدة، والمواد الملونة قد لا تخلو من خطر على خلايا الجسد.

والآن هاكم بعض النصائح حول استعمال السمن:

١ــ إن كل سمن نباتي يفسد على مرور الأيام وذلك بسبب ارتفاع نسبة الأحماض فيه مما يدعو إلى تغير طعمه ورائحته وبخاصة عند تسخينه ومحاولة طهو الطعام، فإن رائحته تصبح آنئذٍ نفاذة قوية غير مستحبة.

٢ــ لا يجوز ترك السمن ـ نباتياً أو حيوانياً (بلدياً) ـ معرضاً للهواء لأن ذلك يسبب تأكسده، وبالتالي فساده. لذلك يجب وضع السمن في أوانٍ زجاجية، محكمة الإغلاق لمنع تأكسدها.. وأن لا يوضع في التنكات المفتوحة.

٣ــ لا يجوز أبداً استخدام السمن بنوعيه والزيوت النباتية بأنواعها مرتين.. أي لا يجوز للسيدة أن تقلي وتطهو الطعام بمادة دهنية سبق لها استعمالها.. ويتهم بعض العلماء تحلل المواد الدهنية والأحماض الصادرة عنها بإحداث السرطان.

٤ــ من الخطأ أن تضعي السمن ـ نباتياً كان أم حيوانياً (بلدياً) ـ على النار لتسخينه حتى تتشكل على سطحه رغوة حمراء أو سوداء، ذلك أنه عندما تضع ربة الدار كمية السمن على النار تلاحظ ذوبان هذه المادة أولاً، ثم تبدأ بخارات لا لون لها بالتصاعد فإذا بلغ الذوبان أشده، تبدل لون الطبقة البيضاء الطافية على سطح السمن الذائب فتحول إلى السمرة أو الحمرة.

إن تحول هذه الطبقة من اللون الأبيض إلى الأحمر أو الأسود دليل على تفكك تركيب السمن، وتخرب ذراته فيغدو عسير الهضم مخرشاً للأمعاء.

إن السمن يحتوي على مادة «الغليسيرين» التي يسميها العامة «دهن الحلو» فإذا تفكك تركيب هذه المادة بفعل الحرارة غدت المادة الدهنية في السمن بعد ذلك عسيرة الهضم.

لهذا ينصح الأطباء مرضاهم المعمودين (المصابين بآفات معدية) باجتناب «المقالي» لأنها عسيرة الهضم، ولتحاشي تفكك المواد الدهنية تنصح ربة الدار بوضع ما تريد قليه في الوعاء الحاوي على السمن المذاب قبل أن تتصاعد أبخرته وتتحول الطبقة الطافية على سطح السمن إلى السمرة أو الحمرة.

وتنصح ربة الدار أيضاً بإضافة ملعقة من السمن غير المحمى إلى المقلاة الموضوعة على النار بين الفينة والأخرى للمحافظة على درجة حرارة السمن المذابة وللحيلولة دون تفكك ذراتها.

٥ـ ومن الخطأ أن تقلى الخضار بالسمن قبل طبخها لأن معنى ذلك تخريب الفيتامينات الموجودة فيها، وإحاطتها بطبقة دهنية تحول دون نفوذ عصارات الهضم إلى ذراتها وبالتالي هضمها، وقد ثبت أن هضم الخضار المسلوقة أو الداخلة بشكل سلطات يتم خلال ثلاث ساعات بينما يتطلب هضم الخضار المطبوخة بعد قليها بالسمن إلى ست ساعات، ولذا تنصح ربة الدار بطبخ الخضار بدون قليها (أي تطبيقها).

٦ـ ومن الخطأ أن تطبخ الخضار واللحوم معاً ويترك المزيج على النار ساعات طويلة تعمل خلالها النار تخريباً في المواد الغذائية وقتلاً في الفيتامينات.

ومن الأفضل تقديم الخضار مسلوقة بشكل سلطات أو أن تسلق الخضار وحدها ثم تضاف إلى اللحم المسلوق ومرقه.

الدجــاج

Volaille

في الأزمنة القديمة، يوم كان القنص وصيد الأسماك يشكلان دون سوسما العنصر الرئيسي للغذاء اللحمي، في تلك الأزمنة استطاع الدجاج أن يحتل مكانه اللائق على موائد أسلافنا. والواقع أن هذا الطائر الذي يسهل تدجينه، ويتكيف مع كل شروط الـتربية، كان من أول الدواجن التي اهتم الناس بتربيتها. ولقد كانت هذه الطيور أقرب اللحوم تناولاً من يد الإنسان، وقد يكون هذا اللحم قليلاً في كميته، غير أنه ثمين في طيب مذاقه ولذة طعمه وكونه أبداً في متناول اليد!

ويبقى الدجاج، والأوز والبط، في أيامنا هذه، طعاماً ولوناً من ألوان المائدة المنتقاة.

والدجاج من أقدم الطيور التي دجنّها الإنسان، ويبدو أنها من أشد الحيوانات انصياعاً لرغباته وتلبية لمتطلباته وسداداً لحاجاته اليومية.

وفن تربية الدجاج، هذا الفن الحديث، قد أعطى نتائج باهرة مدهشة. غير أن هذا النجاح في تكثير الدجاج وفي نموه بعيد عن أن يفرحنا بل على العكس، ينبغي له أن يحملنا على التيقظ والحرص.

فالواقع أن الإنسان الذي أصبح بمقدوره أن يتحكم بتفريخ البيوض وتحديد جنس الصغار ودرجة أكتناز أجسامها، أن مثل هذا الإنسان لا يبقى طويلاً مسيطراً على ناصية هذا العمل. لماذا؟

لأن دجاجة جيدة لا ينبغي لها أن تنطوي على أكثر من ٦٪ من الشحم.



يمتاز لحم الطيور، قبل كل شيء برقته، وهي لا تؤكل إلا عندما تكون فتية نسبياً أي في سن تتراوح بين ٨-١٠ أشهر للدجاج و ١٠-١٣ شهراً للديك الرومي. والطيور تحتوي على أنسجة عضلية مرنة، يسهل تفتيتها لأنها خالية من ذلك الغلاف القاسي الذي يلف العضلات عادة والذي نراه في لحم الماشية مثلاً. وينتج عن ذلك تسهيل مهمة المضغ والهضم إلى حد كبير.

والطيور غنية بالمادة البروتيدية Protidique أي بالمادة البلاستيكية التصنيعية التي تحتاجها أجسامنا. وهي في هذا المضمار لا تقل عن البقر والغنم والسمك. ولذا فإن من الخطأ القول إن لحم الطيور من الأغذية ذات القيمة الغذائية المتوسطة. بل العكس هو الصحيح فإن سهولة هضم هذه اللحوم تعطي أعظم مورد.

ومشكلة الشحوم تلخص، عملياً، كل ما تنطوي عليه القضية الهضمية للطيور. والواقع أن كمية الأدهان تختلف اختلافاً كلياً حسب الحيوان، وربما حسب الطريقة المتبعة في تغذية هذا الحيوان. وتشكل الألياف العضلية لدى الطيور صفة هامة: وهي السماح للأدهان والشحوم بالتراكم فيها بسهولة ويسر، وهذا ما يفسر لنا عملية «التسمين» هذه العملية التي تطبق على نطاق واسع. والدجاج أو البط يستوعب من المادة الشحمية

كديـ أقل مرتين أو ثلاث مرات مما يستطيع استيعابه الديك الرومي أو الدجاج الفرعوني وخمس أو ست مرات أقل من الإوز.

هذا ويمكن أن تتفاوت دجاجات معينة من نفس العمر والوزن تفاوتاً يبلغ ثلاثة أضعاف بالمواد الشحمية وذلك حسب طريقة تغذيتها.

ويسعى مربو الطيور إلى أسرع وسيلة لزيادة وزن الطيور التي في عهـدتهم ويجدون في طبيعة تكوين جسم الطيور وسرعة استيعابها للشحم، ما يسهل مهمتهم، فإذا ما بدت تلك الطيور مكتنزة الجسم متراكمـة اللحم كان بيعها أسهل. وهم لا يتوخون من ذلك أن يقدموا للشاري نوعاً جيداً من اللحم وكل همهم أن ترجح دجاجاتهم في الميزان!

غير أن الدجاجة الجيدة لا ينبغي لها أن تنطوي على أكثر من ٥ ـ ٦٪ من وزنها شحماً. فإذا زادت النسبة عن هذا الحد أصبح لحمها ثقيلاً، عسير الهضم، بل قد يصبح ضاراً بعض الأحيان بالنظر إلى نوع العلف الذي أعطي للطير.

أما من وجهة النظر الفيتامينية، فالطيـور تعطي مجموعة الفيتامينات (ب) وكميات من الفيتامين (ب ب PP) وهذا الأخير يسهّل عملية توسيع الأوعية الدموية المحيطة. أما الأملاح المعدنية والمواد المعدنية فتكون حسب اختلاف أنواع الدجاج وتباين طرق تغذيتها. ولا بد من ذكر وجود الحديد في لحم الطيور ولا سيما في أعضائها الداخلية.

والدجاج هو أول ما يصفه الطبيب من لحوم لمرضاه من الصغار وللناقهين من الأمراض الحموية أو للذين أجريت لهم جراحات. وطراوة لحم الدجاج جعلت منه لوناً من ألذّ الألوان وأبعثها على فتح الشهية الحساسة. ولسوء الحـظ أخذ فن التربية الحديث يحيد بهذا الطائر شيئاً فشيئاً عن صفاته الطبيعية الحقيقية، بل إن باستطاعتنا القول أن بعض الأساليب المتبعة في هذا الصدد تشكل أخطاراً على الصحة لا يمكن التغاضي عنها. وهكذا نرى أن الدجاج يكاد يفقد مركزه الغذائي الممتاز الذي ظل متربعاً فيه منذ أمد بعيد. ولم يبق سوى بعض الأنواع من الدجاج تستحق هذا المركز وهي تلك التي ما تزال تعيش في الهواء الطلق وتتغذى على هواها.

الدجاج المشوي هو أسهلها هضماً:

وباستطاعة بقية أصناف الطيور ـ كالبط والإوز والرومي والفرعوني والحمام ـ أن تحتل مكانها المرموق في عالم التغذية ولكنه لن يكون من الرفعة بحيث يضارع مرتبة الدجاج.

وليس لنا أن ننصح بالامتناع عن تناول أي جزء من أجزاء الطيور. غير أن الأمر يتعلق بكمية الشحم الموجودة في الطير. فالإوز مثلاً يحتوي على ٣٠٪ من المواد الشحمية، لذلك لا ينبغي له أن يقدم لمصاب بالروماتيزم أو بمرض الكبد.

ولطريقة طهو هذه الطيور أهمية لا تنكر. فالنوع الذي يطبخ منها بالمرق وحتى



بالفرن لا ينصح به من كانوا يشكون بطئاً في الهضم أو رقة في الأمعاء. ومثل هذا القول يمكن أن يقال عن حساء الدجاج المكتنز بالشحم أو الإوز السمين.

كما أنه ينبغي أحياناً، تجنب تناول الطيور الباردة. ذلك أن مثل هذه اللحوم تكون عرضة لأن تعشش فيها الجراثيم إذا ما أسيء حفظها حفظاً جيداً في الثلاجات وقد ينجم عن تناولها إصابة بالإسهال.

ويبدو أن أفضل طريقة لإعداد الدجاج للأكل هي شيه (بالسيخ) فبفضل هذه الطريقة يفقد الطير معظم دهنه ولا سيما ذاك الذي يغلف عضلاته كما أنه لا ينغمس في دهنه المذاب.

إن مشكلة الطيور هي مشكلة تربيتها قبل كل شيء. فبينما نرى الثور أو الخروف لا يتناول إلا علفاً معيناً نجد الطيور من الشراهة والنهم على حظ وافر بحيث لا توفر أي شيء يقع في متناول مناقيرها. ولعل في سهولة تربية هذه الطيور وسرعة نموها واكتنازها ما يغري المرء بها إغراء لا يقاوم.

علماء «التغذية الاصطناعية» وأساليبهم:

ولنلق نظرة شاملة على أساليب التربية بالآلات التي تسمى حديثة: ما أن تفقس البيوض وتخرج منها الفراخ حتى توضع في أقفاص مكيفة الحرارة. وتعمل الحرارة الثابتة والبعد عن كل تيار هوائي وانتظام التغذية، تعمل هذه الظروف عملها في سرعة نمو الفراخ وتركيز هذا النمو. غير أن الانتخاب الطبيعي، الممثل في كل مخلوق حي، لا يجد له مجالاً هنا للظهور مطلقاً، ذلك أن تلك الشروط تساوي في النمو بين مختلف الفراخ.

وتبدأ المرحلة الثانية، المعروفة (بالتسمين الشديد) وتتميز هذه المرحلة بأساليبها القاسية قسوة عجيبة: فالطائر يحرم من كل حرية في الحركة فهو موضوع في جهاز يسمى «البطارية» وهذا الجهاز أشبه بخزانة حقيقية ذات رفوف بعضها فوق البعض الآخر، بحيث لا يجد الطائر أي مجال للحراك أوسع من مدّ عنقه إلى (المعلف). وهكذا يهبط إنفاق القوة الجنسية عنده إلى حده الأدنى فهو لا يستطيع إضاعة أية طاقة دون جدوى. ولقد أخذت هذه الطريقة تعم في السنوات الأخيرة حتى كادت أن تشمل جميع مزارع تربية الطيور. أما أن يسمح لدجاجة صغيرة بالركض طليقة حرة فهذا ما يعتبره المربون جنوناً مطبقاً! فالعضلات التي تتحرك تفقد من طاقتها التي يجب أن تستغل في تنمية هذه العضلات بدلاً من تركها تتبدد.

وكان لا بد لهؤلاء المربين من التنازل عن فكرة تغذية الطيور لمدة ٢٤ ساعة في الـ ٢٤ ساعة لأنهم لم يستطيعوا، حتى الآن على الأقل، أن يخلصوا الطيور من العادة السيئة، العادة الوراثية، التي تفرض على الطيور الإخلاد إلى الراحة أثناء الليل أو النهار! ولكن ماذا يهم! ألا يكفي أنهم استطاعوا دفع الساعات دفعاً، واختصار الأيام اختصاراً؟ فالوقت لم يعد العنصر النسبي الرئيسي لنمو دجاجاتهم. وهاته الدجاجات لم تعد تخضع للنظام الشمسي الطبيعي فهي قد ترى الفجر ينبثق مرة كل ست ساعات أو أربع فتنهض وتندفع إلى غذائها. وما أن تبلغ الدجاجة الشهرين من عمرها حتى يلعب هذا الأسلوب دوره الهام في نموها فتجد أنها قد اكتنزت بالشحم أيما اكتناز.



وهكذا نجد أن الطائر العصري لا يعرف له أماً ولا يتمتع بحرية ولا يرى أشعة الشمس، فيصبح وحشاً حقيقياً تكوّن وعاش خارج الزمان والمكان.

وإذا كانت أساليب العيش هذه تعمل في الطيور عملها فإن وسائل التغذية تتم هذا الدور فتبعد بها عن الطبيعة بعداً شاسعاً بحيث يمكن لهذه الطيور أن تصبح ضارة للإنسان

حقاً. ويبدو أن الوسائل المستخدمة في تضخيم جثث الطيور لا تعرف لها حداً تقف عنده.. وقد لا يكون مستبعداً أن يفتح علم الأمراض الإنسانية فصلاً جديداً يكون عنوانه: الأمراض الناجمة عن تناول لحوم الطيور!..

ولقد عمد المربون في كل زمان إلى إخصاء بعض الحيوانات للتسمين. والواقع أن فقدان الحيوان قدرته على التناسل يؤدي إلى زيادة وزنه. وحتى السنوات الأخيرة كانت الطيور تتعرض لما يعرف (بالإخصاء الطبيعي) وهي الطريقة التقليدية لإخصاء الديكة وكان لظهور الهرمونات الاصطناعية (المركبة) القادرة على إيقاف إفراز الهرمونات الطبيعية، أثر واضح في تعميم تطبيق الإخصاء بهذه الوسيلة لدى كل المهتمين بتربية الطيور.

فالهرمونات (كالستيلبوسترول) تتيح الحصول على إخصاء صناعي سهل يجعل الطائر يفقد قدرته على التناسل ويساعده على الاكتناز بسرعة.

من الهرمونات إلى مضادات الحيوية:

غير أن مثل هذه الهرمونات تنطوي على صفات سرطانية لا ريب فيها، سواء بالنسبة إلى الحيوان أو إلى الإنسان. ولقد أوضح الدكتور «ريدنغ» أن استعداد الدجاج المخصي بواسطة زرق الهرمونات المركبة لحمل بذرة حبيبته قد يكون هاماً جداً.

هذا، وتحاشياً لهذا المحذور فإنهم قد عمدوا إلى أسلوب آخر يعرف بطريقة «بيلليه» وذلك بغرس بللورات هرمونية تحت جلد الحيوان.. وقد يحدث أن يتناول الإنسان جرعة كاملة من هذه الهرمونات بينما يظن نفسه أنه يتناول لحم الدجاج!

ولذا توجب تحاشي أكل عنق الدجاج لأنه المكان المختار لإجراء عملية التطعيم هذه.

ويلجأ المربون أيضاً إلى استعمال (مضادات الدرق) وهذا ما يخلق عند الحيوان عوزاً درقياً مصطنعاً فيضؤل التبادل النسيجي كما أن الإفرازات تخف، وينتفخ الجسم من جميع الجهات ويتدفق فيه الدهن، وتكون هذه الحالة مرضية حقيقية غير أن العين لا ترى فيها سوى ما يسر.

إن معظم مضادات الحيوية تشجع إلى حد بعيد نمو وصفات الطيور، ولذا يمكن أن توصف كوسيلة غذائية. غير أن إعطاء هذه المواد إلى الحيوان في موعد قريب من ذبحه قد تؤدي بالآكل إلى اضطرابات كثيرة. كما أن فصائل عديدة من الجراثيم التي لا تقوى عليها مضاداته الحيوية تجد مرتعاً خصباً لها في أجسام الطيور فإذا انتقلت مرة إلى الإنسان لم تعد تفيده مضادات الحيوية أية فائدة.

طيور المزارع هي الطيور الصحية الوحيدة:

وإلى جانب ما ذكرنا من وسائل صناعية وكيميائية لتسمين الطيور ونفخها نجد مزارع كثيرة تحرص كل الحرص على سمعتها وشهرتها. ففي فسحات هذه المزارع المغمورة بالشمس تجد الأفراخ تسعى سعيدة تحت رعاية أم يقظة.. وهناك يتم الانتخاب الطبيعي وفقاً لقوانين الطبيعة العادلة. وتعمل الحبوب والعجائن على تكملة الغذاء المؤلف من ألف صنف وصنف والذي تعثر عليه تلك الفراخ التي لا تكف عن السعي والدأب ساعة واحدة. وإن دودة الأرض التي تنتزعها مناقيرها الصغيرة والأعشاب التي تقرضها في روحاتها وغدواتها لتساوي في قيمتها الغذائية أضعاف ما يساوي البنسلين والإقامة في (البطاريات) الضيقة.

إن مثل هذه الطيور هي الطيور الصحية الحقة ولن تكون لحوم مثل هذه الطيور بحاجة إلى أية مراقبة صحية كما هو الشأن في لحوم الماشية وأسماك البحر.

البيض

œufs

منذ فجر التاريخ والبيض يتمتع باهتمام الإنسان واحترامه وثقته. . يستوي في ذلك بيض السلحفاة أو بيض الدجاج البري. فلقد كان البيض غذاء رئيسيًّا من أغذية الإنسان الذي كان يلتهم ما يصل إلى يده منه دون فكرة مسبقة عما يحويه أو تمييز في الفوارق بين نوع ونوع.

وإلى جانب غرض التغذية كان الإنسان القبلي يحيط البيض بمسحة من الصوفية، فكان العرافون يعتبرونه ثمرة من أصدقائهم الحيوانات ذات الريش، وكانت بعض معتقداتهم وأديانهم تكرسه كرمز من رموز الحياة.

ولا يزال «الاهتمام» والشوّف يخالجان الإنسان حتى في أيامنا هذه تجاه البيض، وإذا أردت دليلاً على ذلك، فارقب ملامح رجل يهم بنزع قشرة بيضة بعد سلقها فإنك سترى تلك الملامح مزيجاً من الأمل والتهيب والتساؤل عما يحويه داخل البيضة المنتقاة، وهل ستكون صالحة للأكل أم لا. . وعلى هذا الأساس ظهرت «نظريات» كثيرة حول معرفة البيضة الجيدة من سواها، بعض هذه «النظريات» يستند إلى أسس علمية وبعضها الآخر لا يعدو أن يكون وهماً شعبياً شائعاً. . وفي كل الحالات نستطيع أن ندرك أن البيض ما زال يلعب دوره المثير في حياة إنسان هذا القرن، امتداداً لسيرة أجداده الأوائل الذين كان للبيض أثره الواضح في حياتهم.

وإذا كانت الآراء والمعتقدات تختلف حول طريقة معرفة البيضة الجيـدة، فإن هناك قواعد ثابتة، نستطيع أن نطبقها وأن نعرف ما إذا كانت البيضة التي نهم بتناولها صالحة أم لا.

ولكي نعرف ذلك، يجدر بنا أن نلم بفكرة عامة عن تكون البيضة ونموها. . رغم تعدد ظروف تربية الدجاج وتغذيته. ويمكن القول بأن الدجاج يتناول نوعاً واحداً من الغذاء، لينتج بعده بيضاً ذا قشر أبيض أو أصفر، أو مائل إلى السمرة.

أما لون الآح (البياض) داخل البيضة، فيتقرر وفق كمية الخضروات التي تتناولها الدجاجة، وكان هناك اعتقاد سائد بأن الآح الذي يميل إلى اللون القاتم يشير إلى أن الطائر الذي أنتجه قد أكثر من تناول الخضار وبالتالي أودع البيضة مقادير أكثر من الفيتامين (آ A)، ولكن الرأي السائد اليوم أن من المفضّل عدم الاعتماد على البيض كمصدر لذلك الفيتامين.

ومن الضروري أن نشير هنا إلى حقيقة علمية ثابتة وهي أن الاختلافات الكبيرة التي تقع في تركيب البيضة من الداخل ليس لها أدنى تأثير على لون قشرتها، وهذه ناحية هامة يجب ألا تغرب عن بال المستهلك الواعي.

أما أسباب تلك الاختلافات فلاعلاقة لها بأن إنساناً ما يريد الحصول على مادة أساسية في صنع كعكة لذيذة، أو طبق شهي، لأن الأساس الذي يقوم عليه إنتاج الدجاجة للبيض هو ـ بجملة واحدة ـ الرغبة في إنتاج طائر آخر، بوساطة بيضة مخصبة.

إن البيضة المخصبة تحتاج إلى حرارة مقدارها ١٠٤° فهرنهايت، أي ما يقرب من حرارة الدجاجة نفسها، فإذا رقدت الدجاجة الأم على البيض مدة ثلاثة أسابيع فقست البيضة وأخرجت إلى الدنيا دجاجة جديدة.

على أن جرثومة الحياة لا تنتظر الحضانة في الغالب، فإن حرارة تصل إلى ٦٨ درجة فهرنهايت ـ وأيام الصيف كفيلة بتوفيرها ـ كافية لكي يبدأ الجنين بالتكوّن. ونستطيع بعد ثلاثين ساعة في مثل هذه الحرارة أن نميز خفقان قلب الجنين الذي لن يفقس في مثل هذه الظروف، رغم حاجته إلى مجال أوسع للحياة.

ولقد استطاع الإنسان على مر العصور أن يدجن دجاج الغابة وأن يحمله على تخصيص كل وقته لإنتاج البيض حتى بات المتوسط السنوي لإنتاج الدجاجة العادية هو مائتا بيضة على الأقل، ورغم هذا فإن أحداً ما لم يتمكن من وضع حل مؤكد لمشكلة تكوّن الجنين في البيضة حتى أصبح تجار البيض يختارون البيض غير المخصب من الدجاج الصغير السن لتفادي تلك المشكلة.

فالحرارة المرتفعة هي أهم الأسباب المؤدية إلى حدوث تلك الاختلافات الكبيرة

داخل البيضة، سواء كانت البيضة مخصبة أم لا، وهذه حقيقة عرفها تجار البيض فعمدوا إلى جمعه أربع مرات يومياً، ووضعه بسرعة في سلال من السلك داخل غرف التبريد، قبل أن يضعوه في صناديق التعبئة والتصدير، بعد إجراء الفحص اللازم له، للتأكد من أنه خال من الشوائب التي تثير نفور المستهلك. . ولكن المختصين بفحص البيض كثيراً ما يخطئون مما يؤدي إلى سخط المستهلكين الذين تقع البيضة غير السليمة في أيديهم، وتُبذل الآن جهود كبيرة لصنع أجهزة بسيطة ورخيصة تعتمد على تعريض البيضة للنور وسط محيط مظلم ليستعملها تجار البيض ويتأكدوا من خلو البضاعة من بقع الدم والشوائب الأخرى التي كثيراً ما يفاجأ المستهلك بوجودها.

يعتقد أن الوراثة لها دور هام في وجود بقع الدم في البيض، وهناك أنواع من بيض الطيور تظهر فيها بقع الدم أكثر من غيرها، فما هي هذه البقع، ولماذا تظهر في البيضة؟

قد يحدث أثناء تكوّن البيضة نزف دموي يؤدي إلى وجود بقعة من الدم يتراوح حجمها ما بين رأس الدبوس أو ملء ملعقة صغيرة من الدم نراها في الآح أو الزلال، ومع أن هذا لا يسبب أي ضرر على الإطلاق للمستهلك، فإنه يثير نفوره من البيضة كلها دون أن يفيد في إزالة هذا النفور علمه أن أية شريحة لحم يأكلها تحتوي على كمية من الدم أكثر مما وجده في البيضة، فوجود الدم في البيض لا يعني بالنسبة للمستهلك سوى شيء واحد: إن في البيضة جنيناً، لا أكثر ولا أقل.

إن تكوّن البيضة هو ـ بحد ذاته ـ قصة مثيرة تشهد بعظمة الخالق وبديع تكوينه. . فمنذ نزول المح (الصفار) من مكان تجمعه ودخوله إلى قناة البيض (قناة فلوبيوس) تجري عمليات تجمع وإضافة مستمرة طوال الطريق.

فالآح عبارة عن طبقات مركزة من مادة الغذاء التي يمتصها الجنين قبل خروجه من البيضة. ويحتوي الآح على مواد دهنية، وعلى ليفيتين (Livetin) وليستين (Lecithin) وفيتالين (Vitallin) وكوليسترو (Cholesterow) بالإضافة إلى المادة الملونة. . وجميع مركبات الحديد والفوسفور.

والمح أي الصفار أكثر ما في البيضة من غذاء لأنه يحول أكثر المواد الحيوية الضرورية لغذاء الإنسان ومادتا الحديد والفوسفور موجودتان بشكل عضوي سهل الهضم والتمثل، وتداركهما عن طريق هذه المادة الغذائية أجدى وأنفع من جميع مركبات الحديد والفوسفور المختلفة الأسماء. وعلاوة على ذلك فمح البيض يحوي أكثر أنواع الفيتامينات المعروفة: آ، ب ب، ج، د، هـ. أما المادة الطافية على سطح المح فهي حويصلة

النطفة، ومهما أديرت البيضة فإنها تبقى على السطح، ويمكننا تمييزها عند فتح البيضة الطازجة على شكل بقعة ضاربة للبياض، وإن كان وجودها لا يعني أن البيضة مخصبة بالضرورة، إذ لا يمكن معرفة قدرة البيضة على الإخصاب من عدمها إلا عند بدء عملية التفريخ، ومتى تمكن العلم من معرفة مدة قدرة البيضة على الإخصاب قبل بدء العملية، فإن ذلك معناه انقلاب كامل في أسلوب بيع وشراء وتفقيس البيض، مما يوفر أموالاً طائلة تهدر الآن على غير طائل بانتظار أن تقدم البيضة نفسها دليلها الحاسم مخصبة أم لا.

إن الزلال أو الآح الذي يوجد في البيضة هو نتيجة ترسبات تحدث خلال مرور المح في الجزء العلوي الضيق من قناة فلوبيوس (قناة البويضات) وهذا الزلال يوصف كيميائياً بأنه: «سائل بروتيني متخثر على جانب من القلوية، ويشكل الماء نسبة ٨٥٪ منه». وتكون الطبقات المترسبة الأولى كثيفة وعلى شكل زلالي مفتول كالنوابض لإبقاء المح في مركز البيضة، ولحمايته من التلف في حال تعرض البيضة لهزات عنيفة، وإذا كان البعض يظن أن هذه الطبقة الخيطية شوائب معيبة في البيضة فهذا الظن خاطىء، لأنها ليست ـ كما ذكرنا ـ إلا جزءًا من الزلال كثيفاً بعض الشيء.

أما الطبقة الثانية من الزلال فهي أقل كثافة من الأولى، وتختلف عنها في أنها خالية من المادة الغرائية التي تسبب كثافة الطبقة الأولى، ثم تليها طبقة كثيفة أخرى ثم طبقة غير كثيفة، ثم غشاء رقيق.

ويشغل الآح (البياض) معظم جوف البيضة.. وكلما تقادم الزمن على البيض تبخر الماء من الآح بسبب تمدد مسام القشرة وتخرّب الطبقة الرقيقة الواقية. ويوم ولادة البيضة يكون الآح مالئاً لجوفها والفراغ معدوماً. وفي خلال الأسبوع الأول يبدأ تشكّل الجيب أو الحويصلة، وتقع الحويصلة الهوائية في الجزء الأكبر من البيضة، فإذا كانت البيضة طازجة صعبت رؤيتها، وكلما تقادم العهد عليها فقدت جزءًا من رطوبتها فيزداد حجم الحويصلة الهوائية. وعلى هذا الأساس نستطيع أن نعرف عمر البيضة من حجم الحويصلة الهوائية، فإذا وضعت البيضة في الماء مع قليل من الملح وكانت الحويصلة الهوائية كبيرة طفت البيضة على السطح، وهذا معناه أن البيضة قديمة، أما إذا رسبت البيضة كان معنى ذلك أن البيضة طازجة لأن الحويصلة الهوائية صغيرة.

ولمعرفة عمر البيضة بالدقة تذاب ملعقة ملح صغيرة في كأس ماء كبيرة، فإن غاصت البيضة إلى القعر فهي حديثة لم يبلغ عمرها عشرة أيام، وإن سبحت فيه فعمرها دون العشرين يوماً، وإن طفت على وجهه فقد جاوزت ثلاثة أسابيع.

أما القسم الأخير فهو القشر وهو عبارة عن فحمات الكلس والمانيزا وليس له فائدة

غذائية تذكر. ولا تزن القشرة أكثر من عُشر وزن البيضة الكاملة، وفي القشرة مسامات كثيرة، ولكن هذه المسامات مغطاة بطبقة هيولية رقيقة تحول دون نفوذ الهواء والجراثيم إلى داخل البيضة، وزوال هذه الطبقة يستدعي فساد البيضة. لذلك فكثرة لمس البيض ونقله أو غسله بالماء ومسحه، يسبب زوال الطبقة الهيولية فدخول الجراثيم ففساد محتوى البيضة. ويفسد البيض أيضاً إذا وضع في الأمكنة الرطبة.

وقد اتبعت طريقة التكليس في الشرق لحفظ البيض من الفساد، وترتكز هذه الطريقة على وضع البيض المراد حفظه في ماء الكلس مدة من الزمن تكفي لترسيب ذرات الكلس الدقيقة على القشر فتسد المسامات، وبذلك يؤمن من دخول الهواء والجراثيم إلى محتوى البيضة. ولكن هذه الطريقة تجعل القشر قاسياً قليل المرونة يتشقق ويتكسر في حالة سلق البيض، وقد عرف ذلك ـ بالخبرة والمران ـ طباخو المطاعم، لذلك فهم يتعمدون إجراء ثقوب صغيرة بالدبوس على القطب الكبير للبيض المكلس قبل وضعه بالماء فيحولوا بهذا دون تكسره وتشققه.

إن البروتئين الموجود في البيض، هو نفسه البروتئين الموجود في اللحم والحليب، ويزيد البيض في مزاياه أنه حاوٍ لمقدار من الحديد أكثر مما يحتوي الكلس، ولكن مخزون الحليب من الكلس أكثر مما هو في البيض، وهنا يجدر بنا أن نشير إلى خطأ شعبي شائع، يجعل كثيرين يعمدون إلى سحق قشور البيض وتناولها كسفوف ظناً منهم أنهم بذلك يتناولون «كلساً» مركزاً، والواقع أن الكالسيوم الذي تحتوي عليه قشرة البيضة غير قابل للتمثل والهضم، وليست له فائدة سوى حفظ البيضة من العوامل الخارجية.

يعتبر البيض ـ ومعه الحليب أيضاً ـ من أكثر الأغذية الطبيعية غنى بالفتيامين (د D)، وفي كثير جداً من الحالات يرافق هذان الغذاءان الإنسان في مختلف مراحل حياته: من طفولته حتى شيخوخته.

ونظراً لغنى البيض بالأملاح المعدنية وقلة مردوده الحروري فإنه يوصف لمن يتبعون نظاماً خاصاً لتقليل الوزن، إلا أن تناول البيض مع الجبن والقشدة والسكر يفقده خاصيته تلك نظراً لاحتواء الأغذية الأخرى على قدرة حرارية عالية.

يتضح مما تقدم أن البيض غذاء مفيد جداً، وجميع عناصره قابلة للامتصاص سهلة التمثيل وهو يعادل اللحم في قوة غذائه، بل يفوقه بوجود بعض عناصر غير موجودة في اللحوم، وأسهل أنواعه هضماً النوع المسمى (البرشت)، والنوع المسلوق أسهل هضماً من المقلي، ويتحمل الرضيع البيض، وتتقبله معدته كمادة مقوية غذائية عندما يبلغ الشهر التاسع من عمره.

ويجب أن لا يؤخذ القول بفائدة البيض إطلاقاً فيتهالك كل إنسان على تناوله قصد التقوية فلهذه المادة الغذائية مضار كما لها فوائد.

لقد كتب إلي أحدهم يقول: إنه يتناول صباح كل يوم ست بيضات ممزوجة مع الحليب وقد ثابر على ذلك شهراً دون أن يلحظ زيادة في وزنه أو تحسناً في صحته!

يجب أن لا يقسر المرء نفسه على شرب البيض إن كانت تعافه معدته، فكسرة خبز مع بضع زيتونات تؤكل بنهم أدعى للصحة وأفيد من إتخام المعدة بمواد تمجها الأمعاء وتتقزز منها النفس. وليست العبرة في تناول الأطعمة بالكم بل بالكيف، فالإكثار من أية مادة، يسبب إرهاق المعدة وإتعابها، ويربك الكبد ويزعجها، وقد يؤدي إلى تفسخات وتخمرات ينقلب معها الطعام سماً زعافاً.

وليحترس من أكل البيض المكبودون (أي المؤوفة أكبادهم) والمتصلبة شرايينهم، والذين يشكون حصاة المرارة، والمصابون بالتهابات الكلى.. فإن هذه المادة الغذائية تعمل عندئذ في أجسامهم تخريباً وتنكيلاً!

تقول الإحصاءات في أميركا إن استهلاك الفرد العادي من البيض يبلغ ٤٠٧ بيضات في العام، يقابل هذا المعدل ٣٥٠ بيضة سنوياً منذ عشر سنوات، ويمكن القول إن نسبة ارتفاع استهلاك البيض سائدة في بلاد العالم كله، نظراً للتوسع في إنتاجه، والتفنن في حفظه وتسويقه.

ولما كانت الحرارة هي ألد أعداء البيض، فيجب علينا حفظه :دائماً في وسط بارد، وقد عرف فلاحونا ذلك بالتجربة فاعتادوا على حفظ البيض داخل طبقات من التبن الجاف الذي يقيه شر الرطوبة والحرارة، ويحول دون تمزق الطبقة الهلامية التي تغلفه، أما عندما نبتاعه فيجب أن نضعه في البراد فوراً.

وعند اختيارك للبيض تأكد من أن وجود بقعة دم صغيرة في الآح ليست ـ قطعاً ـ دليلاً على فساد البيضة، أما إذا تعدت الآح إلى المح فيفضل ألا تتناول تلك البيضة، أما اختلاط الآح بالمح فليس فيه ما يضير الآكل وإن كان قد لا يثير شهيته لتناول البيضة.

أما الروائح ـ وربما العطور ـ التي قد نجدها في مذاق البيضة، فليست الدجاجة هي المسؤولة عنها كما قد يعتقد وإنما البيضة نفسها هي المسؤولة إذ تمتص تلك الروائح مما يحيط بها في السوق أو البراد تماماً كما يحدث في الحليب أو القشدة، كما أن لطعام الدجاجة أثراً بسيطاً جداً فيه.

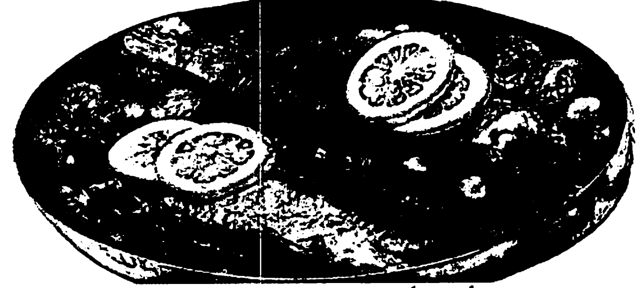
السمك

Poissons

يعتبر السمك واحداً من «الأغذية العالمية» التي تشكل الطعام الرئيسي لعدد كبير من البشر، ففي الشرق الأقصى، وفي أفريقيا، على امتداد النهر الأصفر وفي جزر اليابان وأندونيسيا، وعلى شاطىء النيجر، تتغذى عشرات الملايين من الناس بالسمك، فتستطيع - بمساعدة الأرز الذي يشكل غذاءها الآخر - أن تحقق لنفسها مردوداً غذائياً جيداً، وموردا بروتينيًا يفوق اللحم في مقاديره.

فالسمك مصدر ممتاز من مصادر البروتئين، وهو يتفوق على اللحم من هذه الناحية مع أن المدة التي يتطلبها هضم السمك في الجهاز الهضمي هي نفسها المدة التي يتطلبها هضم اللحم؛ ولذا فإن الشعور بالامتلاء عقب تناول السمك أقل منه عقب تناول اللحم.

إن الجسم يحتاج لإتمام عمليات تعاون أنسجة الجسم للعنصر البروتيني بالدرجة الأولى، وهي عملية تدعى «التبادل البروتيني»، ولكن هذه العملية تحتاج إلى الأحماض



الأمينية التي تعتبر عنصراً أساسيًا من عناصر البروتئين، وفي السمك يستطيع الجسم الإنساني أن يجد كل المواد اللازمة لإتمام تلك العملية، كالأرجنين، والتريبنوفان والفالين

وغيرها، كما أن محتوى السمك من حمض الفلوتاميك لا يقل عن محتوى اللحم منه، وقد أثبتت دراسات حديثة أجريت مؤخراً في الفيليبين أن السمك يحتوي على جميع البروتيدات الكبريتية الرئيسية. وإذا كان البروتئين يعطي حريرات لها أهميتها فإن أشباه الشحوم والأدهان تملك قدرة حرارية أكبر.

ومن هذه الناحية يملك السمك مقداراً مرموقاً من المواد الدهنية. وهذا المقدار يختلف باختلاف نوع السمك، ففي بعض الأنواع تشكل نسبة ١٪ من وزنه، وفي أنواع أخرى تشكل ٢٪ ولكنها في سمك «الطون» ترتفع إلى ١٥٪، وقد تختلف النسبة بالنسبة للنوع الواحد من السمك باختلاف أوقات توالده وكبره.

ويمتاز دهن السمك عن دهن اللحم بأنه أسهل هضماً، كما أن نسبة اليود الموجودة فيه تسهل على العصارة البنكرياسية مهمة امتصاصه، ولذا فيوصف اللحم كمورد بروتيني ممتاز للذين لا يستطيعون تناول اللحم. ومع أن جسم السمك لا يحتوي على غلوسيدات (أي أشباه السكاكر) ـ وهي منبع حراري ممتاز ـ فإن كبده غني جداً بها، وعلى شكل مولد السكر (غليكوجين).

وهكذا نرى أن السمك يحتل مكانة محترمة بين مولدات الحرارة الغذائية، وبعض أنواعه تفوق أنواع اللحم من هذه الناحية، فإن مائة غرام من «الطون» تحتوي على ٢٠٧ حريرات، بينما مائة غرام من لحم العجل لا تحتوي على أكثر من ١٧٢ حريرة.

والسمك ـ إلى ذلك ـ مصدر ممتاز غني من مصادر الفوسفور، والفوسفور له دور بالغ الأهمية في حياة الأنسجة، إذ يساعد العمود الفقري والأسنان على النمو، كما يحقق التوازن الحامضي الأساسي في الدم واللمف والبول، فإذا تناول الإنسان غذاء ذا فضلات حامضية كالخبز الأبيض أو البيض أو الأرز عمد الفوسفور إلى تعديل هذه الحامضية، وبمساعدة الكربونات يتم الفوسفور عملية تعديل ومقاومة الأحماض والقلويات.

إن جميع أنواع السمك تحتوي على مقادير عالية من الفوسفور، فالمائة غرام من السمك تحتوي على ٢٣٠ ـ ٢٤٠ مليغراماً من الفوسفور، وترتفع هذه الكمية إلى ٧٥٠ ملغراماً في سمك «الطون» وإلى ٥٦٣ ملغراماً في سمك المورو.

كذلك يحتوي السمك على الكالسيوم، فإن خمسمائة غرام من لحم العجل، أو العجائن الغذائية، لا تزيد في محتواها من الكالسيوم عما يوجد في مائة غرام فقط من لحم السمك، وإذا ما تناول المرء السمك مع حراشفه ـ كما هو الحال في سمك السردين ـ فإن نسبة الكالسيوم ترتفع إلى حد أكبر.

وقد دلت تجارب أجريت على بعض الفئران، على أن الكالسيوم الذي يستطيع الجسم أن يحصل عليه من اللبن، لا يقل عن الكالسيوم الذي يستطيع الحصول عليه من السمك.

ومن الفيتامينات يحتوي السمك على الفيتامين (آ A) و (د D)، وتختلف مقاديرها باختلاف نوع السمك نفسه، وهي تكثر في منطقة الكبد بشكل خاص، ومن المعروف لدى الجميع أن كبد الحوت يحتوي على هذه الفيتامينات بشكل مركّز جداً.

أما الفيتـامين (ب B) فهو نادر في لحم السمك ولكنه موجود في حراشف وعيون بعض أنواعه، أما الفيتامين (ج C) فهو مفقود تماماً في السمك وهذا يفسر إصابة البحارة - في الماضي - بالأوبئة، إذ كانوا لا يتغذون - بشهور طوال - إلا بالسمك، ولا يشربون سوى الكحول.

ولحسن الحظ أن هناك طرقاً عديدة لاستهلاك السمك، سواء طازجاً أم محفوظاً في العلب، أم مجففاً، أم مدخناً، والسمك الطازج هو أفضلها بالطبع، وهو المقصود عندما حدث عن السمك كغذاء. وليس معنى هذا أن السمك المحفوظ ليس مفيداً، فالواقع أن ستوى العالي الذي بلغته صناعة التعليب الحديثة، حفظت للسمك الجانب الأعظم من ئده، فالبروتين والأملاح المعدنية تكاد تكون كاملة في السمك المحفوظ، أما يتامينات فإن الجانب الأكبر منها يمكن الاحتفاظ به بالتعليب.

هل للسمك أضرار؟.. سؤال كثيراً ما يجري على الشفاه، قياساً على بعض حالات التي تلاحظ فعلاً، والواقع أن السمك ليست له أية أضرار على الإطلاق إذا خذت بعض الاحتياطات البسيطة، فهناك من يكونون مصابين بالتحسس (الأليرجي) يصابون بالأكزما والشري من تناول السمك، فهذه «الأضرار» ليست في الواقع سوى ظاهرات تحسسية ليس غير، إذ يدخل بروتئين السمك في «معركة» مع البروتئين الموجود لدى الشخص المصاب بالتحسس، وقد وجد الطب الحل المناسب لهذه لمشكلة بإقامة التوازن بين قدرة المريض على المقاومة وبين تأثير البروتئين فيه، فإذا استبعدنا هؤلاء المصابين بالتحسس فإن السمك يمكن اعتباره غذاء ممتازاً لا محذور إطلاقاً في تناوله، وخاصة بالنسبة للأطفال وخاصة الرضع منهم حيث يعطى الطفل من ١٥ - ٢٠ غراماً منه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، فإن محتوى السمك من الفيتامين (آ A) و (د D) يعتبر علاجاً ناجعاً لتقوس الساقين، أما غناه بالكالسيوم فيمنح الطفل أسناناً جيدة.

أما المصابون باضطراب الذاكرة أو ضعفها فإن الفوسفور الموجود في السمك خير مساعد لهم على التخلص من هذه الحالة، بالإضافة إلى أن السمك يعتبر مقوياً حقيقيًّا للمخ.

أما الأشخاص الذين منعهم أطباؤهم من تناول الأطعمة الآزوتية فإن بإمكانهم تناول بعض أنواع السمك التي تحيا في مياه الأنهار شريطة ألا يكثروا منها.

اللحــوم

Viandes

«إن غذاء يحتوي على الخضروات واللحم هو غذاء مثالي يحقق للإنسان تغذية كاملة».

هذه هي الحقيقة الأساسية الأولى فيما يتعلق بالغذاء الصحي الكامل.

فالإنسان هو أحد المخلوقات التي تتناول اللحوم والخضروات في آن واحد، مع أن أكثر المخلوقات الأخرى تقتصر على نوع واحد فقط.

تركيبه

اللحم غني بالمواد الزلالية وفقير جداً بالسكريات (المواد السكرية) أما الدسم فيه فمقداره يختلف بحسب ضعف الحيوان وسمنه ونوع غذائه.

ويتركب اللحم من المواد الآتية:

١ـ الماء ويعادل مقداره ٧٥٪ من وزنه تقريباً.

٢ـ الأملاح المعدنية: وخصوصاً منها فوسفات البوتاسيوم مع أثر من أملاح الصوديوم والكلس والمانيزا ومركبات الكلور الثنائي ومواد ملونة كاليحمور (خضاب الدم) الذي يحوي كمية من الحديد.

فمائة غرام لحم تحوي تقريباً:

حمض الفوسفور	٠,٥٠ غرام
كلور ثنائي	٠,١٠ غرام
بوتاس	٠,٥٠ غرام
صود	٠,١٠ غرام
كلس	٠,٠١ غرام
مانيزا	٠,٠٤ غرام
أوكسيد الحديد	٠,٠٠٥ غرام

٣ـ مواد سكرية (سكريات) بمقدار ٠,٣ ـ ٠,٤٪ .

٤ـ مواد دسمة (الشحميات) وهي قليلة المقدار سواء في الألياف أو في الأنسجة المنضمة.

٥ـ مواد زلالية وهي تؤلف القسم المهم منه وهما العضلين (ميوزين) ويحوي اللحم زيادة عما تقدم مولد الغراء الهلام أي الجلاتين والمرنين ومواد خلاصوية آزوتية كالكرياتين والأسس الصفراء، الخ.

والجدول الآتي يبين تحليل اللحم البقري:

ماء	٧٥,٩٠٪
خلاصة يابسة	٤,١٠
مواد زلالية	١٨,٢٦٪
مولد الغراء (الجلاتين)	١,٦٤
مواد دسمة (الشحميات)	٠,٩٠
مواد سكرية (السكريات)	٠,٦٠
مواد معدنية	١,٣٠

وقلما يختلف تركيب اللحم، بحسب نوع الحيوان ولا سيما في المواد الهيولية منه ولكنه يختلف فيه بحسب طراز معيشته، وعمره ونوع غذائه. فالحيوان الذي يعيش في الحظائر أكثر دهناً من الحيوان الذي يعيش في المراعي، لذلك كثيرا ما يعمد الجزارون إلى تربية المواشي قبل ذبحها في الحظائر مدة حتى تسمن رتستريح وتسمى لدى العامة بالمعلوف. والألياف العضلية في لحم المعلوف ألين وألطف من ألياف عضلات المواشي التي ترعى بالمراعي، ولهذا تكون مقبولة أكثر. وكلما كان الحيوان كبير السن كانت عضلاته ليفية، صلبة، ولذلك تكون دون غيرها تغذية وانهضاماً.

أما لحم الحيوانات الصغيرة السن كالخرفان مثلاً فهلامي ضعيف، لذا يكون قليل الغذاء، وأفضل ما في هذه الحيوانات ما كان سنه معتدلاً،ويكون ذلك في البقر بين الثالثة والعاشرة. أما في الغنم فغايته السنة الثامنة،وفي الماعز السنة السادسة فقط.

أما صغار الحيوانات فأفضلها العجول التي عمرها فوق الأسبوع السادس والخراف والجديان ما بعد الأسبوع الرابع إن كان غذاؤها جيداً.

والمستهلك لا يضع قيمة واحدة لكل مناطق الجسم بل يميز بعضها عن بعض تبعاً لجودتها. فأحسن درجات اللحم ما أخذ من الفخذ والأصلاب والضلوع الخلفية. أما لحم الدرجة الثانية فهو الذي يؤخذ من الضلوع الوسطى والأمامية والصدر ومنطقة خلف البطن أما ما عدا ذلك فهو من لحم الدرجة الثالثة.

وسواء أكان لحم الأغنام والأبقار من الدرجة الأولى أم الثانية أم الثالثة، فإنه يمد الجسم بطاقة حرارية أعلى مقداراً من التي يعطيها نفس الوزن من اللحوم البيضاء كالأرانب والدجاج والسمك. والطاقة الحرارية كما نعلم هي التي يستغلها الجسم في نشاطه ومجهوده العضلي.

وإن جاز للحوم الأغنام والأبقار وغيرها من اللحوم الحمراء أن تفخر بثرائها في عنصر الحديد الذي يدخل في تكوين الدم، جاز للحوم البيضاء الفقيرة بالحديد أن تفاخر بأنها أسرع هضماً في القناة الهضمية من اللحوم الحمراء.

ولذلك فاللحوم البيضاء أكثر ملاءمة للناقهين من اللحوم الحمراء.

ولقد وضح من مختلف التجارب أن الطعام الذي يجمع بين اللحوم والخضروات هو أصلح غذاء يؤدي إلى أحسن النتائج لسبب واحد وهو أن اللحوم أكثر الأطعمة احتواء على المركبات البروتينية (الزلالية) الضرورية لبناء الأنسجة والخلايا. وإذا أراد الإنسان أن يحصل على كمية المركبات البروتينية التي تحتويها بضع أوقيات من لحم الضأن أو البقر وجب عليه أن يستهلك كميات كبيرة الحجم من الخضروات ليس في مقدور المعدة احتمالها. ومما يبرر أهمية اللحوم في التغذية، أن الجسم قادر على خزن معظم عناصر الطعام الضرورية، فهو يختزن السكر في الكبد والشحم تحت الجلد والفيتامينات في أنسجته المختلفة.

ولكن مما يدعو للدهشة أن الجسم عاجز عن اختزان البروتينات. . وهي حين تنعدم في الطعام يصبح المرء أشبه بحيوان مفترس. وقد حدثت مآس كثيرة في معسكرات النازيين خلال الحرب الأخيرة بسبب انعدام البروتينات في الأغذية المقدمة لهم.

والمعروف أن البروتينات تتألف من حوامض أمينية مختلفة منها عشرة أنواع ضرورية للحياة، ولو توافرت منها في جسم المرء تسعة وحرم من العنصر العاشر فإن هذه الأحماض التسع لن تحل محل الحمض الناقص.

ولهذا نستطيع أن نقول:

لا شيء يمكن أن يكون أكثر جلاء ووضوحاً من أن بنية الإنسان وتركيبه الجسماني وظروف حياته وأحوال معيشته تقضي عليه بأن يكون طعامه مزيجاً من اللحوم والخضروات معاً. إنه يستطيع أن يعيش، إذا اضطرته الضرورة القصوى، على لحوم الحيوانات وحدها. ويستطيع أن يعيش أيضاً إذا اضطرته كذلك ضرورة ملحة لا مفر منها على الخضروات وحدها. ولكن لن تكون التغذية كاملة إلا إذا كان طعام الإنسان شاملاً اللحوم والخضروات معاً، فبذلك يجد الجسم خليطاً من بروتينات نباتية وحيوانية تمده بكل ما يحتاج إليه من أحماض أمينية.

والكبد أغنى من اللحم في فيتامين (آ) الواقي من مرض ضعف الإبصار ليلاً، وهذا هو الذي دعا «أبوقراط» من قبل أن يصف أكل الكبد لمن يشكو العمى الليلي أو ضعف الإبصار.

وبجانب الفيتامين (آ) نجد في الكبد مقادير وفيرة من فيتامين (د) الواقي من الكساح ولين العظام ومقادير كبيرة نسبيًا من فيتامين (ب١٢) الواقي من فقر الدم.

والبروتئين مواد مركبة معقدة تمتاز بها الحياة. فكل المخلوقات الحية من حيوان ونبات تنطوي أجسامها على هذه المادة.

وجزئيات الجسم الإنساني نفسها مؤلفة من هذه الذرات الكبيرة.

وبتحليل هذه الذرات تبين أنها مؤلفة من سلاسل مذكرة ومؤنثة في وقت واحد: هي الأحماض الأمينية (acides aminés) والجسم الإنساني يطرح كل يوم كميات من هذه البروتينات المستعملة جداً. وكيما يبقى التوازن قائماً لا بد من بروتئينات جديدة يصنع الجسم منها سلاسل جديدة. والجسم يستطيع صنع بعض السلاسل من عناصر أكثر بساطة. ولكن ثمة سلاسل أخرى لا يمكن صناعتها فلا بد لهذه الأحماض الأمينية من أن تكون مصنوعة قبل دخولها الجسم: ويحصل عليها الجسم من الغذاء، من البروتئينات المستوعبة. وهذه هي الأحماض الأمينية التي لا غنى عنها.

أما تركيب البروتئينات بالأحماض الأمينية في اللحم فأقرب ما يكون إلى تركيب

البروتئينات البشرية. ولذا فلا مجال لمناقشة فعالية بروتئينات اللحم وقيمتها البيولوجية في ظاهرتي النمو وترميم التآلف من خلايا الجسم الإنساني.

فائدة التغذية باللحوم

لقد حقق العالم «بوسكيه» تجربة فريدة: فقد غذى بعض الضفادع ببروتئين من أصل نباتي وحيواني وقد تبين له أنه لا بد له ـ كي يحصل على أسرع نمو بأقل كمية غذائية ـ من تغذية الضفادع بلحم الضفادع.

ولقد أثبتت التجارب أنه لا يمكن، عملياً، الاستعاضة عن ٤٠ غراماً من اللحم بمائة غرام من القمح رغم أن الكميتين تنطويان على مقدار واحد من البروتئين هو ٧ غرامات، ومرد ذلك إلى أن بروتئين الحليب أو اللحم أو القمح ليس متساوياً في قيمته الحيوية.

إن احتياج الإنسان إلى البروتئين يختلف باختلاف السن فكيما يحفظ التوازن، بين السنة الأولى والثالثة من العمر، لا بد من مقدار يومي يعادل ٣,٥ غرامات من البروتئين لكل كيلوغرام واحد وإذا بدت هذه النسبة عالية فلأن احتياج النمو كبير في مثل هذه السن.

ويتفق العلماء على أن غراماً واحداً في الكيلوغرام كافٍ بعد سن الحادية والعشرين. إن رجلاً يزن ٦٠ كيلوغراماً لا بد له من ٦٠ غراماً من البروتئين يتناولها كل يوم نصفها من البروتئين الحيواني، مثال ذلك:

٢٠٠ غرام من اللحم.
٢٠٠ غرام من الخبز.
٠,٢٥ ليتر من اللبن الحليب.

إن هذه الكميات كافية لإعطائه احتياجه اليومي من البروتئين

هل يستطيع الإنسان أن يعيش عيشة طبيعية دون أن يأكل لحماً؟

النباتيون المتمسكون بهذه النظرية لا يتناولون أي طعام من أصل حيواني. وترتكز النظرية (النباتية) على أن الطاقة الشمسية التي تمتصها النباتات تفقد الكثير من قيمتها بعد أن يأكل الحيوان النبات فيحوله إلى لحم.

فالنبات يعطي الإنسان طاقة أعظم.

إن هذه «الطريقة» ليست مما ينصح به مهما كانت «الفلسفة» المستندة إليها لأن كمية البروتئين تظل، بدون اللحم ضعيفة.

وأفضل من هذه الطريقة (رغم شهرة الذين يشايعونها ككبار العلماء والفلاسفة) الطريقة (اللبنية النباتية) فهي تضيف إلى الأطعمة النباتية اللبن والبيض والزبدة.

ويعتبر كبار أكلة اللحم معرضين دائماً لارتفاع الضغط وتصلب الشرايين وغيرهما من الأمراض.

فهل صحيح ما يقال عن أن طعاماً غنياً باللحوم، أو بالبروتئين يقصر الحياة؟ ما زال الجواب موضع أخذ وردّ.

هذا وتدل الإحصائيات التي نظمها البروفسور «لوفنكاردت» من لوزان، أن أكلة اللحوم أقرب إلى الإصابة بارتفاع الضغط من مستهلكي النباتات.

والواقع أن الذين يشكون من ارتفاع الضغط هم دائماً من كبار الأكلة والشاربين. فقد يلعب المرق الذي يرافق الأغذية اللحمية دوراً سيئاً بالنسبة لهؤلاء الناس.

ما هي الحالات التي يجدر بنا فيها
اللجوء إلى حمية غنية باللحوم؟

إن قدرة اللحم الحرارية قدرة ضعيفة (حريرتان في الغرام) إذا ما قيست بقدرة الدهن أو السكر (٩ حريرات في الغرام) أما هضم اللحم فسهل. وجدير بالذكر أن اللحم البارد يهضم بمثل سهولة اللحم الحار وكذلك اللحم الأبيض (لحم الطيور) فهو كاللحم الأحمر.

واللحم، من ناحية ثانية، يضعف كتلة الأغذية المائية (hydro-alimentaire) التي يستوعبها الجسم ومن أجل هذا ينصح المصابون ببعض حالات السمنة obésité بالإكثار من تناول اللحوم.

وتظهر قيمة اللحم التصنيعية في إعادة البروتئينات في الجسم. وفي حالات فقر الدم (الأنيميا) تتطلب إعادة بناء الكريات الحمر التي تلون الدم، الحديد والأحماض الأمينية. واللحم يؤمن هذه المادة كما يؤمن الفيتامينات اللازمة ولذا كان افتقار الغذاء إليه من أسباب الإصابة بفقر الدم.

وإرهاق الكبد بالأدهان يهيئها للإصابة بالتشمع

أي أنواع اللحم أفضل؟

إن لحوم الغنم والبقر هي أفضل أنواع اللحوم لأنها أسهل هضماً وأفضلها لتقوية الجسم ولكن من الضروري أن تلم بالقواعد «الفنية» المتعلقة باختيار اللحم أو بطريقة طهوه.

فاللحم الجيد هو الذي يكون ذا لون أحمر «غير بنفسجي»، وخالياً من الصفاقات والألياف، صلب البنية، ظاهر الطراوة، وذا رائحة ندية.

أما بالنسبة للطهو فهناك عدة طرق أهمها الشيّ والسلق والقلي.

اللحم المشوي:

إن تسليط لهب النار مباشرة على اللحم أقدم طريقة لشيّه، وتلك أفضل طريقة للحصول على لحم (مقمر) لطيف لذيذ الطعم، كما أن هذه الطريقة تساعد في تبخر حتى ٢٠ بالمائة من الماء المخزون في اللحم الطازج فتجعله مغذياً وقابلاً للهضم السريع. ولشي اللحم طرق ووسائل هي:

الشي بالسيخ، وبالفرن، وبالوعاء.

وليلاحظ أنه يجب عدم تمليح اللحم المشوي إلا بعد شيه وأنه يجب مسح اللحم قبل شيه بزيت الزيتون.

الطهي بالماء (السلق):

ومعنى ذلك سلق اللحم قبل شيه، وتلك أفضل طريقة للتغلب على قساوة اللحم وجعله طرياً سهل الهضم.

الطهي بطريقة القلي:

وهي طريقة بين بين، تجمع ناحيتي الشي والسلق، وقد يخطىء الكثيرون إذ يظنون أن قلي اللحم يجعله عسيراً على الهضم، لأن القلي يكون قد بدأ بعمل ما تبدأ بعمله المعدة، إلا إذا كان ثمة شحم كثير أو سمن كثير.

ولكن العلم يرى في كل طريقة من هذه الطرق رأياً خاصاً، فهو يرى أن الشي هو أفضل الطرق إذا أردنا أن نحافظ على أغلب المركبات الغذائية وأن نحول دون فقد محتوياتها إلى أقل حد ممكن، لأن الحرارة تعمل على تجميد طبقة البروتينات الخارجية فتمنع إلى حد كبير خروج مركبات اللحم الغذائية الموجودة في الطبقة الداخلية من التسرب إلى الخارج.

وتأتي طريقة تجميد اللحم في المرتبة الثانية من حيث المحافظة على المركبات الغذائية داخل اللحم وعدم تسربها منه.

أما طريقة غلي اللحم وسلقه بالطريقة العادية، أو تحت الضغط في القدور الضاغطة على البخر (البريستو) فهي في المرتبة الثالثة لأن اللحم بها يفقد كثيراً من مركباته الغذائية التي تتركه لتختلط بالماء المكون للمرق.

من هذا نرى أن اللحم المسلوق هو أنسب اللحوم لمن يشكو ضعفاً في الهضم واضطراباً فيه. أما شي اللحم فهو خير طريقة لمن أراد أن يحتفظ بأكبر قدر من مركبات اللحم الغذائية.

وإننا ننصح الناقهين من المرضى والمصابين بفقر الدم بتناول اللحوم والدجاج والكبد (المعلاق) والإكثار من هذه المواد لأنها تنقل إلى آكلها الحديد، وما أدراك ما الحديد إنه مادة ضرورية لكل إنسان وحيوان إذ بدون هذه المادة لن يستطيع الاستفادة من عملية التنفس واستخلاص الأوكسيجين من الهواء.. وبدون الحديد يبقى الدم تافهاً لا يقوم بواجبه فتضطرب الدورة الدموية ويشحب وجه الإنسان وتقل الاحتراقات وتغيب الشهوة إلى الطعام.. لأن الحديد يدخل في تركيب الكريات الحمر.. وفي تركيب خضاب الدم. فإذا جال في أنحاء الجسم حمل على أكتاف ذراته مفرزات الحجيرات وفضلاتها بشكل حمض الفحم السام ولكنه ما يكاد يصل إلى سطح الرئتين حتى يطرح الفحم ويتلقف الأوكسيجين (أكسير الحياة) فإذا بالدم الأسود الأزرق المتسمم وقد غدا أحمر قانياً يحمل في جنباته النشاط والحياة. ولكننا اعتدنا مع الأسف على تناول اللحم والكبد والدجاج بعد أن نرمي بالحديد لجهلنا.. إننا نضيف ملح الطعام إلى كل قطعة لحم يراد شيها.. وهذا خطأ فادح لأن من خصائص الملح امتصاص الماء والرطوبة.. فإذا جذب ماء اللحم إليه أثناء الشيّ فإن قسماً كبيراً من الحديد الموجود في اللحم يخرج مع الماء ويصير طعاماً للنيران.

ألا ترى كيف تتساقط قطرات الماء من اللحم المشوي؟ إنها ليست ماء، ولكنها خلاصة اللحم الحاوية على الحديد.

نصائح حول السلق:

أُغمر قطعة من اللحم بالماء البارد وضعها من بعد على نار معتدلة بحيث ترتفع درجة الحرارة شيئاً فشيئاً. وما دامت الحرارة لم تتجاوز الـ ٦٥ درجة مئوية فإن فقدان الماء يكاد يكون معدوماً، وأما المواد الغذائية الأخرى التي يحويها اللحم فتجد نفسها في

حرية تامة فتترك اللحم وتفقره وتغني المرق. وكلما ارتفعت الحرارة ازداد لون اللحم الرمادي ظهوراً نتيجة تخثر البروتيدات على السطح. وحوالى ٦٥ درجة يكون هذا التخثر كاملاً. وهذا التخثر يلعب دوراً خاصاً، إذ يحول دون هروب المواد الغذائية الموجودة في اللحم كلها. فإذا بلغت الحرارة ١٠٠ درجة، رأيت فوق المرق زبداً ضارباً إلى اللون الرمادي مردّه هو أيضاً إلى تخثر المواد القابلة للانحلال الموجودة في اللحم والتي ذاعت في المرق، فيجدر بالطاهية أن ترفعه. وهكذا كلما طال غلي المرق ازداد غنى وقدرة على ترميم الجسم.

نصائح حول الشي:

هنا يوضع اللحم على حرارة جافة شديدة والقطعة التي يراد شيها يجب أن تكون رقيقة ٢ إلى ٣ سم وطرية.

نصائح للقلي:

* لا تستعملي إلا قليلاً من المواد الدهنية (والزيت يتحمل درجات من الحرارة أعلى من الزبدة).

* لا تحتفظي ببقايا المادة الدهنية المستعملة في قلي اللحم لأنها خطيرة.

* ضعي اللحم على مقلاة حامية ثم أضيفي قطعة من الزبدة الطازجة الغنية بفيتامينات الإنماء (آ، و، د) وهي أهم ما يميز الزبد من سواه من المواد الدهنية.

قواعد الشي:

* الحرارة يجب أن تكون شديدة وشبك المشواة يجب أن يحمى مقدماً لأن انخفاض الحرارة يهدد اللحم بفقدان بلازماه مما يفقره ويجعله خلواً من الدم.

* الانتباه إلى تخفيف النار في الوقت المناسب حتى لا يتضخم اللحم.

* يجب ألا يملح اللحم إلا في آخر لحظة قبل الشي لأنك إذا ملحته قبل ذلك بكثير هرب ماء اللحم خارجه وبالتالي هربت أملاحه المعدنية.

الشي المناسب:

يجب أن يكون الشواء أو القلي مناسبين كما أسلفنا فلا يتجاوزان إلى درجة الاحتراق.

متى يمكننا إعطاء الرضيع لحماً

اللحم أحسن المصادر للحصول على الغليسيرين، وهو العنصر الأساسي لنمو الأطفال وترعرعهم على نحو متناغم. ولكن كثيراً من علماء طب الأطفال لا ينصحون به إلا في حذر شديد. بعض الأطباء الأجانب لا يترددون في وصفه منذ الشهر الثاني وحتى منذ الشهر الأول. ولكننا نرى أن هذا الإسراع لا يخلو من إفراط.

لا لحم قبل الشهر الخامس، ومع ذلك..

في أغلب الحالات يبدو من غير الضروري إعطاء الطفل لحماً قبل الشهر الخامس. قبل هذه السن يكفي الحليب والحبوب لضمانة حاجات الرضيع البروتينية.

ومع ذلك فإذا بدا أن جسم الطفل لا يستسيغ الحليب وظهرت اضطرابات هضمية (كأكل الهواء والإسهالات والتقيؤات، الخ..) فيجب بداهة البحث عن مصدر آخر للبروتئين، ويصبح اللحم ضرورياً. وكما هو الحال في فقدان الشهية إلى الطعام فإن عصير اللحم كفيل بإعادتها وإيفاء الجسم حقه.

البداية بعصير اللحم:

في الماضي كانوا لا يعطون الطفل لحماً قبل ظهور أنيابه أي في الشهر الرابع عشر أو الخامس عشر من العمر. وأما في أيامنا هذه فمن المعروف أن الطفل منذ الشهر الخامس أو السادس يستعد لهضم اللحم.

ومع ذلك فيجب التدرج النسبي. أولاً عصير لحم البقر المشوي المدمى بمقدار ١٠ إلى ٢٠ غراماً في اليوم. ثم، في الأشهر اللاحقة، لب اللحم المفروم ـ من ٥ إلى ١٠ غرامات ـ حتى تصل إلى ٢٥ غراماً في الشهر الثاني عشر.

وتجدر الإشارة إلى أن هنالك مصانع تحضر اللحم خصوصاً للأطفال الرضع.

حفظ اللحم:

إن فساد الأغذية ناتج عن فعل الجراثيم المختلفة فيها. وإن هذه الجراثيم تحتاج في حياتها إلى الغذاء، والهواء، والرطوبة، والحرارة، فإذا فقدتها انعدمت حياتها. واللحم إذا ترك وشأنه مدة يكون عرضة لتكاثر الجراثيم المختلفة ولا سيما الجراثيم غير الهوائية فيفسد شكله وتتغير رائحته وتنتن أليافه وتخضر ثم تلين، ويكون هذا التفسخ سريعاً كلما توفرت شروط حياة الجراثيم التي ذكرناها آنفاً من حرارة ورطوبة وغذاء.

وإذا جعلت اللحوم في حالة لا تساعد الجراثيم على الحياة أمكن حفظها سالمة مدة

طويلة. وعلى هذا يكون أساس المحافظة بالتجفيف، كما في التقديد، والتمليح والتدخين أو بتقليل الحرارة كما في التبريد أو بمنع الهواء، كما في حفظ اللحوم في العلب وغير ذلك من الطرق المختلفة.

ولا يجوز استعمال المواد المضادة للفساد لأنها كما تضر بالجراثيم تضر بجسم من يستعملها. وإليكم بعض هذه الطرق المستعملة في بلادنا:

١ـ حفظ اللحم بالقلي: وهو أن تفرم شرائح اللحم وتقلى بدهنها أو بالسمن وتصب ساخنة في أوعيتها، فيجمد الدهن حولها ويحجبها عن الهواء وهي طريقة كثيرة الاستعمال في قرى سوريا لحفظ اللحم أيام الشتاء.

٢ـ البصطرمة (التمليح): وهي كلمة أرمنية تطلق على اللحم المجفف، وتحضر من اللحم البقري.

٣ـ التدخين: وهو من أفضل الطرق التي كانت تستعمل في ألمانيا. وذلك بأن يعلق اللحم في مكان محصور، يساق إليه دخان بعض الأخشاب القطرانية، بارداً، فينفذ في اللحم بعض العطور القطرانية الطيارة (كالكريوزوت) ويجف اللحم على هذه الصورة ويحفظ مدة طويلة دون أن يطرأ عليه تبدل.

٤ـ حفظ اللحوم بحجبها عن الهواء بعد تعقيمها بالحرارة جيداً (المعلبات).

وهذه الطريقة أفضل الطرق المستعملة في المحافظة على الأغذية، وأكثرها انتشاراً. وهي صناعة قديمة ترجع إلى عهد حروب نابليون في أوروبا، ويستخدم في تحضيرها لحوم البقر والخنزير غالباً وكذا لحوم الطيور والدواجن. ويراعى عند إعداد لحوم الماشية تجزئتها إلى قطع صغيرة وإزالة العظام منها، وتخزن قبل التعبئة في محاليل ملحية كثيفة، لفصل الكمية الزائدة من رطوبتها. ويختلف تركيب هذه المحاليل الملحية باختلاف صنف اللحوم وطريقة التعبئة.

٥ ـ تبريد اللحوم الصناعي: تحتل صناعة تبريد اللحوم في وقتنا هذا المكان الأول بين الصناعات الرئيسية للتبريد الصناعي.

وتعتبر أوستراليا ونيوزيلاندا والبرازيل والأرجنتين من أكثر البلاد الأجنبية اشتغالاً بهذه الصناعة.

هل يوجد في مرق اللحم غذاء؟

من المفاهيم الطبية المتعارف عليها والمتوارثة أباً عن جد، أن مرق اللحم يحوي جميع خلاصات اللحم وجل فوائده، مع أن الحقيقة التي لا جدال فيها، هي أن لا خير في المرق ولا فائدة ترجى منه كغذاء بروتيني، إذ ما هو إلا عبارة عن ماء مملح بأملاح اللحم وشيءمن الدهن لا أكثر ولا أقل.

هذا المفهوم الطبي المغلوط، شائع في كل مكان، ودارج على كل لسان، فإذا أرادت سيدة أن تغذي ابنها أو مريضها وكان ناقهاً عن مرض، عكفت على سلق كمية كبيرة من اللحم ثم جعلت تكثف هذا المرق بتركه على النار الهادئة زمناً طويلاً، زعماً منها أنه كلما طال سلقه انحلت وتكثفت خلاصات اللحم في مرقه.

وإذا شكا امرؤ من عجز في معدته عن هضم الطعام أو شكا فقر فمه من الأسنان لهضم الطعام، تبرع من حوله حالاً فقال: خذ يا أخي نصف رطل من اللحم وقل لأهل بيتك أن يسلقوه على نار خفيفة ودع مرقه يغلي حتى يغدو مخثراً، فتكون بذلك غذيت جسمك وأرحت فمك ومعدتك. وما علم هذا المتطبب الكريم، إنه بوصفته هذه قد حرم مخاطبه من كل غذاء، لأن قوام اللحم المواد البروتئينية وهي صنف من أصناف المواد الزلالية، والزلال عادة كالبروتئين لا ينحل في الماء البارد فضلاً عن الماء الحار. ومثل سالق اللحم لاستخلاص خواصه كمثل إنسان وضع البيض المسلوق ـ بعد رفع قشرته الكلسية طبعاً ـ وضع هذا البيض المسلوق في الماء وراح ينفخ النار تحته منتظراً أن تنحل خلاصات زلال البيض في الماء ليشربه، وما يشرب إلا الماء ورائحة البيض المكبرتة.

والمعروف طبياً أن اللحم، لاحتوائه على (البروتئينات) غير المنحلة يبقى لحماً (بآزوتاته وبروتئيناته) إذا سُلق، ولا ينحل منه بتأثير الحرارة سوى الأملاح المعدنية، وقليل من (الجلاتين) لا بل إن تخثر الزلال فيه يزداد كلما ازدادت الحرارة ارتفاعاً. والنار اتقاداً.

يتضح لنا مما سبق، أن ليس للحساء (الشوربة) قيمة غذائية تذكر، عدا ما تحويه من بعض قطرات الدهن الطافية على وجهها والأملاح المنحلة فيها، والقليل من الأرز أو الخضار التي تمزج عادة بها.

وقد يتساءل القارىء الكريم عن مغزى نصيحة الأطباء للمرضى باستعمال الشوربة وحكمة استعمالها أيضاً في مستهل وجبة العشاء.

فقد درج الناس في المطاعم والفنادق وفي البلاد الغربية على افتتاح وجبة العشاء بالحساء لحرارتها، ولاحتوائها على الأملاح والتوابل، فهي بذلك تنبه الغشاء المخاطي للمعدة، وهذا يؤدي إلى إفراز العصارة المعدية الهاضمة، وبالنتيجة فهي تقدم كمادة مشهية ومقبلة. وينصح الأطباء مرضاهم بتناول الحساء إذا ما أصيب هؤلاء المرضى بالحميات أو بأمراض جهاز الهضم، لأن الأمعاء تتعطل أثناء المرض عن القيام بوظيفتها، فيقوم آنذاك الحساء بمهمة تنبيه غشاء المعدة المخاطي وبمهمة التغذية البسيطة بالتدرج.

الحساء

Soupe

إن الناس في جميع الأقطار ينفقون مبالغ طائلة في كل عام لشراء المسهلات، ولو عقلوا لأدركوا أن هذه المسهلات لا تنفعهم بالقدر الذي تنفعهم فيه طريقة جديدة مبتكرة من طرق الطهو أو اللجوء إلى المشوقات عند تقديم الحساء (الشوربا).

وبالنظر إلى المقدار الكبير من المعادن والفيتامينات التي تزخر بها الخضروات، فإن لها مكانتها الرفيعة بين الأطعمة المفيدة فحبة متوسطة الحجم من البطاطا مثلاً تحتوي على عُشر حاجة الإنسان اليومية من الحديد فضلاً عما تحتويه من فيتامين (آ) وثيامين بكميات كبيرة. والبطاطا الحلوة والجزر معروفان بكثرة احتوائهما على فيتامين (آ) في حين أن الخضروات ذات الأوراق الكبيرة تعد مصدراً يزخر بالكاروتين والكلس والحديد وفيتامين (ج) وريبوفلافين.

وجولة واحدة في سوق الخضروات تفتح عين ربة المنزل الحكيمة على أنواع عديدة من الخضروات الغنية ببواعث الصحة والعافية، ومنها أنواع ربما تكون جاهلة بوجودها أو بطريقة تحضيرها أو بمقدار الفوائد الحيوية الكامنة فيها.

عندما تصل الخضروات إلى المنزل يصبح أمرها مرهوناً بحكمة السيدة فعليها وحدها يتوقف مقدار الفائدة التي يمكن أن تجنيها الأسرة منها. يجب على السيدة أن تغسل هذه الخضروات وتضعها في الثلاجة رأساً أو في أكياس من الأغشية الرقيقة المثقبة كي تسمح لها «بالتنفس». ويجب أن تطهى الخضروات بسرعة لئلا تفقد بمرور الزمن طعمها أو فائدتها من الفيتامينات.

وعند إعداد الخضروات وطهوها هناك عدة طرق ينبغي للسيدة اتباعها للمحافظة على طعمها وقيمتها الغذائية. إياك يا سيدتي أن تقشري الخضروات سلفاً أو تنقعيها في الماء البارد. واجعلي شعارك المفضل: من الثلاجة إلى القدر. أعدّي الخضروات عند

الطهو، فكلما طال أمد غمسها في الماء أو تعرضها للهواء بعد التقشير، ازداد مقدار ما تفقده من الفيتامينات والمعادن والبروتيئنات.

لا تستعملي مقداراً كبيراً من الماء عند طهو الخضروات لأن ذلك يقتضي منك طرح جانب كبير منه، ومع الماء المسفوح هدراً يتسرب قسم كبير من الفائدة. لا تلتفتي إلى ما تقوله بعض كتب الطهو، واكتفي بأقل مقدار من الماء عند سلق الخضروات واسكبي المرق مع الخضروات عند تقديمها على المائدة لأن ذلك أدعى إلى الفائدة.

تحاشي الإفراط في رش الفلفل أو البهار أو رب البندورة لأن الطريقة الصحيحة للطهو تغنيكِ عن الاتكال كثيراً على المقبلات.

إياكِ أن تسلقي الخضروات مكشوفة لأن الأوكسيجين الموجود في الهواء يمتص جانباً من فيتامين (ج).

وإياكِ أن تضيفي إلى القدر بعض الصودا المستخدمة في الطهو. وبالرغم من أن السيدات القدامى كن ينصحن باستخدام الصودا للمحافظة على اللون الأخضر في الخضروات فإن هذه المادة تساعد على فقدان الخضروات جانباً كبيراً من الفيتامينات والمعادن والنكهة.

وتحاشي يا سيدتي الإسراف في غلي الخضروات، لأن ذلك يفقدها طعمها ولونها الطبيعي بالإضافة إلى ما تفقده بسبب ذلك من المواد المغذية.

إن أسرع طريقة لطهو الخضروات هي استخدام قدر (طنجرة) الضغط (البخار). وعلى السيدة أن تنتبه إلى إرشادات المصنع وتحدد الوقت على وجه الدقة. إن نوع الخضروات وطريقة الإعداد يقرران مدة الطهو. ومن الواضح أن قرون الفاصولياء الخضراء المقددة تنضج قبل القرون الصحيحة، وكذلك الجزر المخروط ينضج قبل الجزر التام والجزر الصغير ينضج قبل الكبير.

وبوجه عام فإن الخضروات المقطعة قطعاً صغيرة إذا وضعت في الطنجرة تحت ضغط مقداره سبعة كيلوغرامات تنضج في غضون دقيقتين والبازلا الخضراء والأجزاء الصغيرة من القنبيط (الزهرة) تنضج في غضون دقيقة واحدة وتحتاج السبانخ والخضروات الأخرى لكي تنضج إلى دقيقتين، أما الخضروات الجذرية كالجزر والشمندر والبطاطا فتحتاج إلى أربع دقائق.

ويعتبر طبق حساء الخضروات من مصادر التغذية الرئيسية التي تبني الجسم وتمده بالصحة والنضارة. وبالرغم من ذلك نجد أن الكثيرين يعرضون عن حساء الخضروات

لعدة أسباب، فهي قد تبدو خفيفة أو سيئة الطعم لا تستهوي حاسة الذوق، وهنالك عدة عوامل لها مساس بالموضوع وهي نوع الخضروات المستعملة والتوابل وطريقة الطهو وطريقة التقديم.

وهذا سؤال إلى ربة البيت: كم نوعاً من الخضروات الطازجة المعروضة في الأسواق تعرفين وتستعملين؟ أو لعلك من أولئك اللواتي ينقصهن الخيال الخصيب فيكتفين بستة أو سبعة أنواع من هذه الخضروات ويقدّمنها على المائدة بنفس الطريقة مرة بعد مرة ثم يتذمَّرن من عدم إقبال أفراد الأسرة على التهامها. بدلي يوماً بعد يوم أنواع الخضار المستعملة في الحساء كي لا يتطرق الملل إلى معدات أفراد الأسرة.

المقادم

Pattes de mouton

المقادم ـ أو الكوارع ـ هي أحد الأغذية الشعبية الشائعة، والتي يصنع منها عدد من المآكل الشهية الرخيصة، وخاصة الحساء المعروف الذي يتميز بدسامته وسماكته، وبرائحته النفاذة الشهية.

ومن المؤسف أن «الصناعة الحديثة» قد أخذت تحرم الناس شيئاً فشيئاً، من هذا الغذاء، كمادة أولية في عدد من الصناعات، كالجلاتين وبعض الأدوية، والغراء، وعلف المواشي.

تحتوي «المقادم» على نسبة عالية من الأملاح المعدنية، تبلغ ٧٠٪، وعلى مواد حيوانية نسبتها ٣٠٪، كما تحتوي على نخاع مركب من خلايا دهنية. مما يجعل محتواها من الكالسيوم والمواد الزلالية عالياً بشكل ملحوظ، ولذا فهي تفيد في تنبيه الشهية، وفي حالات الضعف العصبي، والنقاهة، وأمراض العظام والضعف العام.

القسم السادس

الفيتامينات

Vitamines

قصة الفيتامينات

لقد ظل علم التغذية مدة طويلة من الزمن وهو يؤمن بنظريات خاطئة عن الدور الحقيقي الذي يلعبه الغذاء في حياة الإنسان. . كما كانت هناك حقائق أساسية ظلت خافية، حتى مطلع هذا القرن، عن العلماء والأطباء، فكان ذلك سبباً في شعور الحيرة الذي كان الطبيب «القديم» يواجه به أحد الأمراض، حين يروح ـ عبثاً ـ يبحث عن أسبابه دون أن يخطر له السر الحقيقي على بال.

لم يكن يخطر للأطباء ـ آنذاك ـ أن بعض مظاهر الضعف والمرض التي يرونها في مرضاهم لا تعود إلى مرض معين من الأمراض المعروفة، وإنما إلى نقص عنصر ـ أو عناصر ـ هي التي تزود الجسم بحاجته من أسباب الحياة.

هذه العناصر التي نسميها اليوم بالفيتامينات لم تكن، إذ ذاك، معروفة للأطباء، وما كان يدور في خيالهم أن نقصها، أو اختلال توازنها، هو السبب فيما يرون من مظاهر المرض الغامضة عليهم.

نحن نعلم أن الجسم بحاجة إلى ثلاثة عناصر للتغذية أساسية هي: الزلاليات أو الآحينيات، والأدهان أو الشحوم، وماءات الفحم (النشويات) والسكاكر، بالإضافة إلى الملح والماء. . هذه المواد تؤمن توليد الحرارة، وإمداد العضلات والأنسجة بما تحتاجه في تركيبها وأداء رسالتها.

وفي مطلع هذا القرن تبين للعلماء أن توفير هذه المواد الأساسية لكائن حي ما. . لا تكفي لإدامة حياته إن لم تمازجها كميات ضئيلة المقادير من الفيتامينات.

والفيتامينات مواد كيميائية ذات نشاط حيوي وفاعلية كبيرة وأهمية عظمى، إذ

تساعد بل توجه كافة التفاعلات الكيميائية الحيوية التي تتم في داخل الجسم، دون أن تكون طرفاً فيها أو مصدراً لتوليد الطاقة بها. والشمس هي المصدر الرئيسي الذي يمد الإنسان بالطاقة، ولكننا لا نستطيع استخدام هذه الطاقة مباشرة.. بل نتناولها مقننة مهيأة للاستعمال عن طريق النبات.. إن خلايا النبات هي التي تستطيع استغلال حرارة الشمس وضوئها في بناء عناصر تأخذها من التربة والهواء لتكوين المواد الثلاثة الرئيسية الحاوية للطاقة والمغذية للحيوان والإنسان: الأحينيات، والشحوم وماءات الفحم. ولو انطلقت هذه الطاقة الهائلة دفعة واحدة، أي لو تفجرت ذرات هذه المواد دون رادع أو كابح لاحترق الجسم وتفحم؛ لذلك يتم تحرير الطاقة تدريجياً بسلسلة طويلة من التفاعلات المتتالية، وفي كل منها ينطلق جزء يسير، ويختزن الزائد من أعضاء الجسم للانطلاق عند الحاجة كالبطاريات الملجومة.

فالفيتامين يلعب دوراً هاماً في عمليات التمثيل الغذائي للحيوان والإنسان، من الجرثوم إلى الفيل والإنسان.

إن تناول مركبات السلفا لقتل بعض الميكروبات، هي عملية خداع للميكروبات.. لأن تركيب السلفا شبيه إلى حد ما بتركيب أحد الفيتامينات فتلتهمها الجراثيم على أنها فيتامين، وبذا يتعطل نموها مما يتيح الفرصة للجسم كي يجهز عليها.

إن وظيفة الفيتامينات ناظمة للتبدلات والتطورات الغذائية، تساعد على استخلاص ما في الغذاء من قدرة وحيوية تختزن داخل الجسم لحين العوز وقد لا تظهر عوارض العوز إلا بعد مضي أسابيع أو أشهر.

والمصدر الأساسي والنبع الحقيقي للفيتامينات هو النبات. ويتدارك الإنسان حاجته من الفيتامينات إما عن طريق الأغذية النباتية أو عن طريق الحيوان الذي تغذى بالنباتات. إذ لا يستطيع الإنسان فبركة الفيتامينات تلقائياً في جسمه اللهم إلا مقادير قليلة من الفيتامين (د D) التي ينتجها الجلد بتأثير الأشعة الشمسية، وقليل من الفيتامين تنتجه الجراثيم العاطلة الساكنة في أمعائه.

***

كان الناس في القديم يجنحون إلى تناول النشويات (ماءات الفحم) والزلاليات (الأحينيات) والشحوم كمصادر للطاقة وأغذية، وكانوا يعدون الفاكهة ترفاً ولذلك سميت فاكهة للتفكه والتسلية، ولكنهم كانوا يتعرضون إلى الإصابة بمرض الحفر (Scorbut) (ويسمى عند المصريين الأسقربوط)، فتظهر أعراضه على عدد عديد من الناس في أواخر

الشتاء لانقطاع صلتهم بالفاكهة والخضار واقتصار طعامهم على اللحوم، أو في أيام الحروب والحصار وتتلخص الأعراض في تخلخل الأسنان، وتورم اللثة ونزف الدم منها، وانفجار الأوعية الدموية تحت الجلد، وظهور واحات زرقاء تحت الجلد مما يدل على هشاشة الأوعية، والخمول العام وانعدام الشهية.

وكان القرن السادس عشر هو العصر الذهبي للأسفار والرحلات والاكتشافات الجديدة التي قام بها الملاحون المعروفون، ولعل الكثيرين قرأوا بشغف جانباً من مغامراتهم، ولكن قلة من الناس من يعرف أن «فاسكو دي جاما» فقد مائة رجل من مجموع بحارته الذين بلغ عددهم مائة وستين في رحلته حول رأس الرجاء الصالح، وأن «ماجلان» فقد تسعة أعشار رجاله أثناء رحلته بسبب «إصابة اللثة بتورم والتهاب شديدين حالا بينهم وبين الطعام، فماتوا جوعاً».

لقد كان هؤلاء الرحالة يختارون من بين أقوى الرجال، وأكثرهم شجاعة وإقداماً، وكانوا يتزودون بكميات من لحوم العجول المحفوظة أو المملحة، ولحوم الخنازير، والخبز أو البسكويت، وكان يندر أن يأخذوا معهم فاكهة أو خضروات، وإن تزودوا بها فبكميات قليلة. ولم يكن ينقضي شهران أو ثلاثة حتى يقع الملاحون فريسة للمرض، ولا يلبثون أن يموتوا عدا قلة ضئيلة منهم.

وقد ذهب الأطباء في تعليل أسباب هذا المرض مذاهب شتى فعزاه الأطباء الإنجليز إلى تأثير هواء البحر، وتفلسف أحدهم مبرراً هذا الرأي فقال: «إن البحر هو البيئة الطبيعية للأسماك والكائنات البحرية، وأما البر فهو للإنسان. وكما أن السمك لا يستطيع أن يعيش بعيداً عن البحر، فكذلك الإنسان لا يستطيع أن يعيش بعيداً عن البر!». وعزاه بعض الأطباء الهولنديين إلى «انسداد في الطحال»، وعزاه آخرون إلى «زيادة في إفراز المرارة».. الخ.

وكانت وصفات العلاج متنوعة لا تخلو من الطرافة، فالبعض كان يصف الملينات، والبعض الآخر كان يرى أن السبب الرئيسي للمرض هو الخمول والكسل، ولذلك كان ينصح المترددين عليه بالنشاط والعمل كعلاج له. وشاع في وقت من الأوقات علاج المرض بالخل وحامض الكبريتيك المخفف، وقد اتفق أن سفينة إحدى الشركات التجارية تزودت قبل قيامها برحلتها، بزجاجات من عصير الليمون المركّز، وكان البحارة يتناولون منه بضع ملاعق يومياً، فأتمت السفينة رحلتها وعادت إلى موطنها بعد بضعة أشهر، دون أن يهلك أحد من بحارتها. فأخذ طبيب السفينة يدعو لاستعمال هذا العصير أثناء الرحلات. وما لبث أطباء آخرون أن أدركوا أن عصير البرتقال وتناول الخضر يقي البحارة

من هذا المرض. وكان المرض ينتشر أيضاً بين المواطنين في القرى والبلاد الفقيرة، وخاصة أثناء الحروب، فاتجهت الأنظار إلى الدعوة لتناول الفواكه والخضر كعلاج للمرض. وبرغم أن النتائج كانت مشجعة، إلا أنهم ظلوا برغم ذلك لا يدركون أنه مرض الحفر (الأسقربوط)، ولم يدركوا كذلك السر في استجابته للعلاج بتناول الخضر والفاكهة، ولا السبب في أن تناول هذه الأغذية بالذات يقي من هذا المرض الوبيل!

وكان الأرز عند اليابانيين يمثل الغذاء الأساسي في طعامهم، مثل القمح في بلادنا، وكانوا يعيشون عيشة راضية وفي صحة نوعاً ما. وعند بدء استعمال مضارب الأرز التجارية في القرن التاسع عشر، بدأ وباء (البري بري) ينتشر في الصين وبلاد الشرق الأقصى، وخاصة بين الطبقات الغنية التي يعتمد غذاؤها على الأرز الأبيض المقشور بينما سلمت الطبقات الفقيرة التي تأكل الأرز بقشره.

وأعراض البري بري: هزال شديد يسمى بالهزال الأرزي.. والتهاب الأعصاب العديدة فلا يستطيع الإنسان المشي، ويشكو من آلام في نواحٍ عديدة.. ويصاب بالقيء وبالقحة وقلة الشهوة إلى الطعام وبآلام في الرأس، ووهن معدي، ثم تتورم أطرافه مع أرق وعرق غزير.

وأول ما لفت النظر إلى هذا المرض سنة ١٨٨٠ إذ كان يبلغ عدد المصابين به ٣٢٣ في السنة من كل ألف بحار في الأسطول الياباني.. أي أن ثلث الرجال تقريباً كانوا يقاسون المرض. وبعد أن درس قائد الأسطول الياباني حياة البحارة البريطانيين اكتشف الأساس الخاطىء الذي بنيت عليه تغذية اليابانيين فكان أن عدله تبعاً لما هو متبع بين البريطانيين ونتيجة لذلك اختفى المرض بسرعة.

وبعد عشر سنين من ذلك اكتشف إيخمان وهو طبيب هولندي في جاوة ذلك الخطأ في تغذية اليابانيين فلاحظ أن بعضاً من فراخ الدجاج كان يقاسي من مرض شبيه بمرض نزلاء المستشفيات المحلية. وبحث إيخمان في كيفية تغذية هذه الفراخ فوجد أن غذاءها كان مقتصراً على أرز مبشور فقط، فلما أضاف إلى الأرز المادة السمراء المنزوعة شفيت الفراخ.

وفي جزيرة الفلبين سنة ١٩٠٥ استأصل جراح إميركي وباء البري بري في مدة لا تزيد على ستة أسابيع من بين الجنود المحليين وذلك بأن استبدل أرزهم المقشور بآخر غير مقشور، وعندها اتضح له بأن المرض لم يكن متأتياً من الأرز نفسه بل من الإنسان نفسه الذي أهمل قشر الأرز كما أهملنا قشر القمح (النخالة)!

أما اسم الفيتامين فجاء به الدكتور «فونك» سنة ١٩١١، وهو عالم يعمل في معهد لستر بلندن ويقوم بتجارب الأرز على الفئران والدجاج والحمام بإطعامها تارة أرزاً مقشوراً وأخرى غير مقشور، وآونة قمحاً مزالة نخالته وأخرى قمحاً صرفاً. ثم عكف على قشور القمح والأرز فاستخلص مادة خيّل إليه أنها زمرة الحموض الأمينية وهي آخر سلسلة تفاعلات الأغذية، إذ ينتهي الغذاء بالتحليل حتى يغدو حمضاً أمينيًا تتقبله الخلية وتتمثله غذاء سوياً. ولذلك خيل إليه أن ما اكتشفه نوع من الأحماض الأمينية الذي يهب الحياة فأسماه أمين الحياة Amino-Vit، وبدمج الكلمتين أصبحت كلمة واحدة Vita-mino. ورغم أن التحاليل أثبتت بعدئذ أن لا صلة بين تركيب الفيتامينات والحموض الأمينية فقد ظلت التسمية سارية حتى الآن.

وقد أطلق العلماء الحروف الهجائية على أنواع الفيتامينات فبدأوا نسبة لاكتشافها بحرف آ، ب، ج، د، هـ. وقد تبدو تسمية الفيتامينات بالأحرف الأبجدية غريبة. وتعليل ذلك بسيط، فإن من شأن علم الجبر والرياضيات أن يكون الحرف دليلاً على وجود مادة أو كم معلوماً كان أم مجهولاً.. وفي حالة الفيتامينات وعند اكتشافها وجدنا العلماء يفرضون وجود عناصر مجهولة لا علم لهم بها.. لم يستطيعوا تبين تركيبها وماهيتها وإن عرفوها بآثارها وبأعراضها التي كانت تظهر عند الحيوان والإنسان. فراحوا يرمزون إليها بالأحرف، ورغم أن العلماء توصلوا الآن إلى معرفة كنه الفيتامين وتركيبه، وصاروا يركبونه اصطناعيًا فما زالت التسمية الأبجدية سارية.

ولم تكن التسميات متعلقة بمحتوى المادة نفسه، وإنما بترتيب اكتشافها. فالفيتامين الموجود في قشر الأرز والحبوب وغيرها، إنما سمي (آ A) لأنه كان أول الفيتامينات التي اكتشفت، لا لسبب آخر، والفيتامين (ب B) الموجود في الفواكه كان ثاني الفيتامينات المكتشفة، وتلاه الفيتامين (ج C) الواقي من مرض الحفر، أما الفيتامين الرابع فهو (د D) الذي اكتشف سنة ١٩٢٢، وهكذا تتابعت اكتشافات الفيتامينات، وتتابعت تسمياتها حتى بات بين أيدينا ـ اليوم ـ عدد غير قليل منها.

وتصادف الفيتامينات في أكثر أجزاء النبات وفي كثير من أعضاء الحيوان الذي يكتنزها ويستوردها من تناول النبات.. حتى الأسماك والحوت تختزن الفيتامينات (آ) و (د) في أحشائها لتناولها النباتات الأشنية في البحار وبتأثير أشعة الشمس النافذة.

وتكون مقادير الفيتامينات كبيرة في الأعضاء الهامة من الحيوانات كالكبد والقلب وفي الأجسام الهامة من النباتات كالأوراق الخضراء والأثمار. ويتناقص مقدارها في هذه

الأقسام كلما بعدت الشقة بينها وبين الحياة.. إن كل مائة غرام من البطاطا المقطوفة حديثاً تحوي ٢٥ ملغراماً من الفيتامين (ج C)، ولكن مقادير هذا الفيتامين تتناقص بعد ٢٤ ساعة إلى ١٤ ملغراماً ولا يبقى منه بعد أسبوعين أكثر من ٦ ملغرامات. وكذلك فإن كل مائة غرام من البقدونس الغض الطازج يحوي ٢٤٠ ملغراماً من هذا الفيتامين ولا يبقى منه أكثر من ٣٠ ملغراماً في اليوم الثاني.

أنواع الفيتامينات

والآن.. ما هي هذه الفيتامينات، وما هي خصائصها وصفاتها وفوائدها؟

الفيتامين (آ A):

وهو عامل مهم في زيادة الوزن، والنمو، لذلك يسمى بفيتامين النمو. وبفقدان هذا الفيتامين تضطرب حياة كافة خلايا الجسم وأنسجته وبخاصة الخلايا السطحية (الجلد والأغشية المخاطية) لذلك يطلق عليه بعضهم اسم الفيتامين الواقي للبشرة، وتتظاهر عوارض النقص والعوز الجلدية بتقشر وتوسف الجلد وتعرضه إلى الالتهابات.

أما الأغشية المخاطية فتصاب بالوهن وبضعف المقاومة مما يسبب انهيار السد الواقي للجسم ودخول الجراثيم عن طريق الغشاء المخاطي وإحداثها الزكام والتهابات الرئة والقصبات في جهاز التنفس، وإحداث القرحة المعدية في جهاز الهضم، واخشيشان غشاء المثانة والطرق البولية مما يستدعي ترسب الرمال وتراكمها، وبالتالي حدوث الحصيات البولية والحصيات المرارية.. أما أغشية الطرق فتلتهب وتتضخم مما يسبب العقم عند الرجال والنساء.

أما أهم ظاهرة من ظواهر عوز الفيتامين (آ) فتتجلى في العين، إذ تصاب الطبقة القرنية بالجفاف بسبب تناقص إفراز الدمع وتعرض سطح العين إلى التشقق والتقرح ثمْ الالتهاب والتثقب.

ونقص الفيتامين (آ) عند الإنسان أو الحيوان يسبب العشى الليلي أي عدم الرؤية في ضوء خافت. وقد تمكن الدكتور «موري» الياباني سنة ١٩٠٤ من شفاء مرض مرضى العشى الليلي باستبدال غذاء الأرز من المصاب بغذاء آخر غني بكبد الدجاج الحاوي الفيتامين (آ).

ولفهم آلية العشى الليلي يجب أن نعلم أن ضوء النهار يحلل المادة التي تفرز على

جانبي الطبقة الشبكية للعين إلى بروتئين وفيتامين (آ). ولكي تعود هذه المادة فتتركب ثانية وتساعد على الرؤية في نور خافت، يجب أن تكون مقادير الفيتامين (آ) كافية. . وعلى نسبة ووفرة هذه المقادير تتوقف عملية اندماج المادتين وعودة العين إلى الرؤية في الظلام، أي أن قصر فترة فعل المطابقة العينية وطولها يتوقفان على مقادير الفيتامين (آ) الموجودة. . كما يحدث عند دخولنا دار السينما أثناء العرض إذ تمر فترة حتى نتمكن من الرؤية ـ تطول أو تقصر ـ عند زيد دون عمرو نسبة لوجود الفيتامين (آ).

وقد أجريت تجارب عديدة على جرذان حرمت من الفيتامين (آ) ووضعت إلى جانب حفرة، فاتضح أنه عند إبدال الضوء القوي بآخر ضعيف تعجز الحيوانات عن تبيان موضع الحفرة فتسقط فيها، في حين تمكنت الجرذان التي توافر الفيتامين (آ) في غذائها من تبين موضع الحفرة وتجنب الوقوع فيها.

وقد أعطيت مقادير كبيرة منه للطيارين الأميركيين خلال الحرب العالمية الثانية عند قيامهم بالغارات الجوية الليلية.

والفيتامين (آ) ضروري لعمليات النمو والتناسل والرضاعة، وقد لوحظ ضعف النسل عند تغذية حيوان ذكر مع أنثاه بجميع العناصر فيما عدا الفيتامين (آ)، فقد يولد الجنين ميتاً، وأحياناً تعجز الأم عن إرضاع صغيرها، مما يدل على أن العائلة التي ينقصها الفيتامين (آ) مهددة بالانقراض.

ومما تقدم يتضح لنا بأننا ـ نحن معشر الأطباء ـ نستخدم هذا الفيتامين في معالجة نقص الوزن والنحول، وفي معالجة الأطفال الذين تأخر نموهم. ونصفه في أكثر الاضطرابات العينية الناجمة عن عوز الجسم إليه، وفي معالجة العقم الناجم عن نقص في تعداد الحيوانات المنوية وفي معالجة الصمم الشيخي (عدم السمع) والتصلبات العامة وتصلب الشرايين بخاصة. كما يستخدم الفيتامين (آ) في معالجة الأكزما والالتهابات الجلدية واحمرار مؤخرة الطفل الرضيع.

أما مصادر هذا الفيتامين فكثيرة: إذ هو موجود في زيت السمك وصفار البيض، والكبد (المعلاق أو القصبة السوداء)، وفي الجبن والنخاع والزبدة، كما نجده في النباتات ذات اللون الأصفر كالجزر والبرتقال والمشمش والملفوف والبطيخ، وكذلك في السبانخ والقرنبيط والخس، وفي اللوز والجوز والموز والفاصوليا مقادير قليلة.

الفيتامين (ب B) :

اكتشف العلماء عدة أنواع من الفيتامين (ب) فأطلقوا عليها الأعداد تمييزاً لأنواعها

عن بعضها البعض، سنذكر منها الفيتامين ب١، ب٢، ب٣، ب٥، ب٦، ب١٢ ، إذ يمتاز كل نوع منها بصفات خاصة به، وبصفات مشتركة مع بقية أفراد المجموعة. وهي فضلاً عن قيمتها الغذائية وأثرها في تطوير المواد السكرية وتمثلها لها قيمة دوائية عظيمة.

الفيتامين (ب١ B_1):

ويسمى آنورين أو ثيامين وهو الفيتامين المضاد لالتهاب الأعصاب والشافي من مرض (البري بري) المسمى مرض الهزال الرزي.. وهو مرض لوحظ بين سكان الشرق الأقصى (الصين) عندما أخذت المطاحن العصرية تعمل في الأرز فتفصل قشرته السمراء الضاربة إلى الحمرة.

وقد أصيب بهذا المرض أفراد الطبقة الغنية التي يعتمد أهلها في غذائهم على الأرز المقشور، بينما سلمت من شره الطبقات الفقيرة التي ثابرت على تناول الأرز غير المقشور.. ومن هذه النقطة انطلق العلماء والأطباء يبحثون عن المادة الفعالة الموجودة في قشر الأرز فتوصلوا إلى اكتشاف الفيتامين (ب١).

ويسبب فقده من الغذاء آلاماً في الأعصاب ووهناً ينتهي بالشلل. وتنتقل الاضطرابات العصبية الناجمة بسبب فقده إلى القلب وإلى جهاز الهضم وجهاز الدوران، فيشعر المصاب بخفقانات قلبية وهبوط في درجة الضغط الشرياني وتزول الشهوة إلى الطعام، وإذا كان المصاب طفلاً توقف نموه ونقص وزنه.

يوجد هذا الفيتامين في البقول والحبوب (بالقشور) وفي الخضار والفواكه، وكذلك يصادف في بعض أعضاء الحيوانات كالكبد والقلب والكلى والعضلات.. وهو موجود فوق ذلك في الحليب والبيض. إن هذا الفيتامين يذوب بالماء ولهذا فإنه ينحل في مياه طبخ الخضار (مياه السلق) مما يتطلب من ربة الدار عدم أهمال مياه السلق واستعمالها حساءً أو إعادتها إلى قدر الطعام للاستفادة منه ـ كما سبق وأسلفنا في صفحات سابقة.

ويوصف اليوم الفيتامين (ب١) لمعالجة الآلام العصبية، وضعف الحركة والشلل، وينصح به للمصابين بمرض السكري، وبالتهاب الأعصاب وعرق النسا، ويعطى للحوامل كما يعطى مع بقية الفيتامينات لتنمية الأطفال وزيادة وزنهم.

تزداد الحاجة إلى هذا الفيتامين أثناء النمو وفي الحمل والإرضاع، وعند الإكثار من تناول المواد الهيدروكاربونية (سكرية، ونشوية) لأنه يدخل مع الفوسفور في تركيب مادة لازمة لتمثل المواد الهيدروكاربونية. وقد ثبت أن إضافة هذا الفيتامين إلى الطعام ينشط الملكيات العقلية وينمي الذاكرة والمدارك، وقد أخذت بعض المدارس في الأمم الغربية

تضيف إلى طعام طلابها الفيتامين (ب١) لمساعدتهم في تنمية عقولهم وذكائهم.

وتشتد الحاجة إلى الفيتامين (ب١) في الحميات وفي دور النقاهة من الأمراض، لذلك يوصى المصابون بالحمي والناقهون من الأمراض، بتناول هذا الفيتامين لمساعدتهم على اجتياز المرض. . وأخيراً فإن غسل الخضار والبقول وغليها واستعمال الكربون في طهيها يفقدها مقادير كبيرة من الفيتامين الموجود فيها.

الفيتامين (ب٢ B_2):

ويسمى ريبوفلافين، أو لاكتوفلافين، يوجد في بعض أعضاء الحيوانات (الكبد، الكلاوي، القلب) وهو موجود أيضاً في الحليب والبيض والسمك. أما في النباتات فنجده في السبانخ والخس والجزر واللفت والنقوع والبندورة وفي أوراق الفجل وفي الموز والخوخ.

يمتاز هذا الفيتامين عن بقية أفراد مجموعة الفيتامين (ب) بشدة مقاومته للحرارة، لذلك قلما تظهر عوارض العوز والحرمان على من كان يتغذى تغذية حسنة. ولكن المرضع والحامل والمصابين ببعض الأمراض الكبدية والمعوية يحتاجون إلى مزيد منه بسبب ازدياد استهلاكه.

وتعزى الشيخوخة المبكرة إلى نقص هذا الفيتامين. ولقد وجد أن حيوية الخلايا تزداد إذا زادت نسبة الريبوفلافين إلى أربعة أمثال حاجة الخلايا، لذلك أطلق على هذا الفيتامين بحق: فيتامين الشباب والحيوية.

يفيد الفيتامين (ب٢) في الأمراض الجلدية (جفاف الجلد وتقرحه) وفي تشقق اللسان والشفتين وتكسر الأظافر وسقوط الشعر. ويعطى للأطفال لزيادة وزنهم ومعالجة نقص نموهم كما يعطى في أكثر العلل الكبدية والمعدية والإسهالات، ويستفيد منه المصابون بمرض السكري أو فقر الدم.

الفيتامين (ب٣ B_3):

ويسمى البانتين، ويوجد في الكبد أيضاً، وفي الخمائر وبخاصة في خميرة العجين وخميرة البيرة والخميرة الجافة كما يوجد في صفار البيض. ويستعمل اليوم لتقوية الشعر وفي معالجة بعض حالات الصلع والشيب.

الفيتامين (ب٥ B_5):

ويسمى الحمض النيكوتيني أو النيكوتينامين كما يطلق عليه اسم الفيتامين (ب ب

PP) وهو فيتامين يقي المرء شر الإصابة بداء البلاغرا أو (داء الذرة أو الحصاف).

وقد شوهد هذا المرض أثناء الحروب والحصار، وحدوث المجاعات بين الطبقات الفقيرة من الشعب التي تسوء تغذيتها بسبب نقص اللحوم والبيض، وإقبال الأفراد على تناول الخبز المصنوع من الذرة لعدم توفر القمح. ومن أعراض المرض انحطاط عصبي وقمه (قلة الشهوة إلى الطعام) واحمرار اللسان وتشققه ثم تقرحه. وكذلك تتشقق الشفاه ويجف البلعوم، ويترافق هذا مع قيء وإسهال مدمى. وتظهر على الجلد بقع حمراء تصيب الأقسام المكشوفة وإذا تقدم المرض تناول الجملة العصبية فأصيب المريض باضطرابات تنتهي إلى الاختلال والجنون أو الشلل.

والقروي أو الفلاح الذي يقتصر غذاؤه على خبز الذرة، سرعان ما تعود إليه قواه، وتزول عنه أعراض المرض بمجرد إعطائه هذا الفيتامين أو تغذيته باللحوم والحليب والبيض.

ويستعمل هذا الفيتامين اليوم في معالجة التهابات المعدة ونقص حموضتها وفي معالجة التهاب غشاء البلعوم واللسان وفي مكافحة العدة «حب الشباب» وفي الربو وفي كثير من آفات الجلد وتشقق اليدين والقدمين، وفي الشرش (التتليج) والحزازة، كما يفيد هذا الفيتامين في معالجة الإسهالات والتهابات الكولون وفي مكافحة الحكة الفرجية والحكة الشرجية.

ويميل الأطباء اليوم إلى إعطائه للشيوخ الذين أخذوا يشكون عدم التركيز والنسيان ولمعالجة اضطراباتهم الفكرية. إذ لوحظ أنه يسبب توسع أوعية الدماغ الدموية، وبذلك يتيح للدماغ تروية غذائية أغزر. وبالتالي تتحسن المدارك العقلية وتعود الذاكرة نيّرة نشيطة.

يوجد هذا الفيتامين في الخمائر وصفار البيض واللحم والخبز الكامل (رأسه بعبه) وفي خميرة البيرة والعدس والزبدة والفاصوليا والملفوف والهليون والجزر والباميا والملوخية والبلح وفي الباذنجان والفجل والليمون.

الفيتامين (ب٦ B_6):

ويسمى بيريدوكسين، وهو مفيد في كثير من الآفات العصبية والعضلية وبخاصة في مرض (باركنسون) المتصف بتقلص وتشنج عضلات الأطراف واهتزازها اللاإرادي، كما يفيد في بعض حالات الصرع والشلل. وأهم استطباب يستطب به هو إقياء الحمل المعندة التي تتوقف لدى إعطائه، وآلام الرأس المزمنة وكذلك يستعمل في حب الشباب.

ويوجد في القمح والخمائر والذرة وقصب السكر والدبس والسبانخ وصفار البيض والكبد والحليب.

الفيتامين (ب١٢ B12):

ويسمى فيتامين فاقة الدم. . يوجد بكثرة في الكبد (المعلاق). وقد اكتشف الدكتور «جورج مينوت» أن مخ عظام الإنسان أو الحيوان هو المعمل المنتج للكريات الحمر. . وأن هذا المخ ينشط ويعمل - إذا أصيب المرء بنزف أو جرح كبير - لخلق كريات حمر جديدة تسد مسد المفقودة. وأن أكل الكبد يحرك أمخاخ العظام للعمل. ونال على هذا الاكتشاف جائزة نوبل المشهورة. وكان يقول: انصحوا مرضاكم بتناول الكبد حتى الامتلاء شبعاً بل حتى الغثيان.

ثم جاء الكيميائيون فأخرجوا إلى الأسواق خلاصات الكبد بشكل شراب أو حبوب أو زرقات كي يخففوا عن المعدة أحمالها وإرهاقها بتناول الكبد. ولكنهم لاحظوا أن بعض الأشخاص كانوا يتحسسون تجاه هذه الخلاصات الكبدية، وأن فائدتها المرجوة لا تظهر إلا بعد استعمالها بمدة طويلة. وفي سنة ١٩٤٨ توصل العلماء إلى استخراج بللورات صغيرة استنبطت من خلاصات الكبد كان تركيبها قريباً من تركيب مجموعة الفيتامين (ب) فأطلقوا عليها اسم الفيتامين (ب١٢).

ونستخدم هذا الفيتامين اليوم في معالجة فقر الدم الخبيث، وفي داء الصدف وداء المنطقة (الزونا) وفي آفات الفم واللسان، وفي أكثر الآفات العصبية وبخاصة الآلام العصبية والشلل إذ يعطى ممزوجاً مع الفيتامين (ب١) لدعمه وتقوية مفعوله.

أما بقية أنواع الفيتامين (ب) فما زالت تحت الدرس ولم تستخدم كثيراً في المعالجة لذلك نضرب صفحاً عن ذكرها لنأتي على ذكر مجموعة الفيتامين كاملة.

مجموعة الفيتامين ب (B. Complex):

لقد تبين أن أكثر أنواع الفيتامين (ب) توجد مجتمعة في مصادرها النباتية ثم الحيوانية، وأنه إذا كان أحد الأمراض يفيد فيه أحد أنواع الفيتامين (ب)، فإن الجسم يفيد أكثر إذا أعطي مجموعة الفيتامين (ب) كاملة، لأن من النادر أن يكون الجسم محروماً من نوع لوحده من بين هذه المجموعة. ولذا فإن تناول الفيتامين (ب) يكون عادة شاملاً لأنواعه المختلفة التي أطلقت عليها المعامل اسم مجموعة الفيتامين (ب المركب B Complex).

وهذه الفيتامينات توجد في الصيدليات على شكل حبوب أو شراب أو زرقات (إبر)،

تفيد في علاج حب الشباب، والدمامل والأكزما. . كما تفيد في علاج الاضطرابات الهضمية (المعدية والمعوية) وخاصة التهاب غشاء المعدة. . وفي تقوية الحوامل وتغذية المراضع وإنهاض قوى الشيوخ وضعاف الأجسام.

الفيتامين (ج C):

هو أشهر أنواع الفيتامينات وأكثرها أهمية من وجهة النظر الغذائية. وهو في مقدمة الفيتامينات التي يستعملها الأطباء ويستهلكها المرضى. ويسمى أسكوربيك أسيد أو الفيتامين المضاد لداء الحفر (أسقربوط)، وكذلك يسمى بفيتامين المكدودين والمجهدين والعمال. وداء الحفر هذا يصيب من اقتصر غذاؤه على المعلبات والمقددات كالبحارة والجنود المحاصرين الذين حيل بينهم وبين تناول الأغذية الغضة الطازجة والأطفال الذين تقتصر تغذيتهم على الحليب المجفف أو المعلب والمعقم بدون إضافة الفيتامين إليه. ومن أعراض داء الحفر نزف اللثة لأقل مس وأنزفة أخرى من أنحاء الجسم وظهور بقع حمراء تحت الجلد (أنزفة جلدية) وتسميط ما بين الشفتين مع اضطرابات هضمية مختلفة الشدة. وتخلخل الأسنان وهبوط القوى وشعور بالوهن والضعف وعدم تركيز الذاكرة.

ويكثر استهلاك هذا الفيتامين أثناء الحميات والحمل والإرضاع وتقدم السن، وفي أكثر الأمراض يتطلب الجسم مقادير زائدة من الفيتامين (C) لذلك يعطى في جميع الأمراض تقريباً لتقوية البنية، ودعم دفاع العضوية كذات الرئة والتيفوئيد والسعال الديكي والأنزفة. ويعطى للعمال والمجهدين والمفكرين ليعينهم في عملهم كما يعطى للشيوخ لبث النشاط في أوصالهم.

يوجد هذا الفيتامين بكثرة في الفواكه الحامضة (الحمضيات) كالليمون والكريفون والبرتقال، وفي التوت، والتوت الشامي، والفليفلة والموز والبندورة والملفوف والسبانخ والبقدونس والكراث واللفت والجرجير.

ولكنه سريع العطب، إذ تتناقص كمياته في النباتات على مر الزمن فالخضار الغضة تحوي منه مقادير أكثر من الخضار القديمة، ويتخرب هذا الفيتامين بفعل أوكسيجين الهواء (بالأكسدة) لذلك فتسخين الغذاء عدة مرات يقضي على ما تبقى من الفيتامين (ج) في الطعام.

الفيتامين (د D):

للفيتامين (د) عدة أنواع منها (د٢)،و (د٣)،وهي أنواع تذوب في الزيوت وتقوم بدور هام في تمثيل المواد الدهنية وفي تثبيت الكلس بالجسم على العظام والأسنان كما تثبت

الصور الفوتوغرافية بالمواد المثبتة بعد غسلها، لذلك يُعد واقياً ـ للأطفال ـ من الوقوع في مرض الكساح ولين العظام وتنخر الأسنان وهو الفيتامين الوحيد الذي يستطيع الإنسان تكوينه دون حاجة إلى تناوله من مصادر خارجية (نبات أو حيوان). . إذ توجد تحت البشرة مادة تسمى أرغوسترول أو (طليعة الفيتامين) تتحول إلى الفيتامين (د D) نفسه عند ملامسة الجلد لأشعة الشمس لذلك فإن الحمامات الشمسية تهب الإنسان هذا الفيتامين تلقائياً وبالمجان. لهذا ينصح الأطباء ذوي الأطفال النحيلين والضعفاء بعرض أجساد أطفالهم عراة على أشعة الشمس بصورة تدريجية ليتداركوا ما هم بحاجة إليه من هذا الفيتامين. كما ينصحونهم بإجبارهم على الاستفادة من حمامات الشمس اليومية شريطة أن لا يسبحوا عقب الحمام مباشرة كيلا يجرف الماء ما يتشكل من هذا الفيتامين على الجلد قبل امتصاصه.

وتعلل العامة تقوس الساقين تعلات غير صحيحة مع أن السبب الرئيسي في مشاهداتها عند كثير من فتياتنا وفتياننا هو عدم تعريضهم إلى أشعة الشمس عراة عندما كانوا أطفالاً صغاراً، ثم إجبارهم على المشي. . تكون عظامهم آنئذ غضة هشة تنحني وتنثني تحت ثقل أجسامهم. لذلك يجب منع الطفل من المشي والوقوف إذا لمسنا فيه ضعفاً في البنية وهشاشة في العظام ريثما تتقوى عظامه ويتدارك ما هو بحاجة إليه من فيتامين (د) وكلس وفوسفور. ويمنع أيضاً إذا لاحظنا تأخراً في نمو أسنانه وعدم ظهورها في أوقاتها المعروفة، أو إذا ظهرت بشكل مشوه وكانت سطوحها غير ملساء وحوافيها غير منتظمة بل مسننة. ولا يكفي آنئذٍ تعريض الطفل إلى أشعة الشمس بل يعطى الفيتامين المركّز بشكل قطرات أو زرقات.

ولوقاية الأطفال شر تقوس الساقين وتآكل الأسنان والضعف والوهن العام. . يجب إعطاؤهم زيت السمك أو مستحضرات تحوي هذا الفيتامين.

يوجد هذا الفيتامين في الزيوت الحيوانية وفي المواد الدهنية وبخاصة في زيت كبد الحوت (زيت السمك) وفي الزبدة وصفار البيض (المح) وفي الحليب ومشتقاته.

ويعطى الفيتامين (د D) طبياً لتقوية الأطفال وفي تنخر الأسنان ولين العظام والآفات السلية التدرنية وداء الصدف.

الفيتامين (هـ E):

ويسمى بفيتامين الإخصاب، لأنه ـ كما أسلفنا ـ يلعب دوراً هاماً في التناسل، وقد لوحظ أن حرمان الجرذان من هذا الفيتامين يؤدي إلى انسداد الأنابيب المنوية، وعدم نمو

الحيوانات المنوية بل ضمور نسيج الخصية المنتج للحيوانات، وتجهض إناث الجرذان عدة مرات أو تلد أجنتها ميتة أو مشوهة ، وتزول جميع هذه الأعراض بعد إعطائها هذا الفيتامين.

إذ إن إعطاء هذا الفيتامين يفيد ويساعد على نمو الأجنة ويمنع الإجهاض كما يقوي الباه (الجنس) ويقوي القلب والأوعية الدموية.. يصفه الأطباء في الآفات القلبية وفي الاحتشاءات وخناقات الصدر وفي كثير من العلل العصبية والوعائية كتصلب الشرايين. ويعطى بصورة خاصة لزيادة عدد الحيوانات المنوية عند الرجال ولتقويتها.

يوجد في جنين القمح وزيت فستق العبيد وزيت الذرة والقطن وزيت فول الصويا وزيت الزيتون، كما يوجد في الملفوف والسبانخ والبقدونس والجوز والخس والبازلا والهليون ثم في صفار البيض والكبد.

الفيتامين (ك K):

ويسمى بالفيتامين المضاد للنزف. يحتاج إليه الكبد لتأمين الخميرة الخاصة بتخثير الدم (بروترومبين) ويعطى في جميع الحالات التي تحتاج إلى التوقي من الأنزفة الدموية، أي يعطى قبل إجراء العمليات الجراحية، وفي حالة الوضع لأنه يحفظ قدرة الدم على التخثر. كما يعطى في التهابات الكبد واليرقان والتهاب الطرق الصفراوية والكيس الصفراوي.

وهو يوجد في السبانخ والقرنبيط وأوراق الحبوب الخضراء والجزر والملفوف والبطاطا والبندورة، وفي الزيوت النباتية وزيت السمك.

الفيتامين (ح H):

ويسمى باراأمينوبانزوئيك يفيد في علاج آفات الجلد والشعر، كحب الشباب، وقشرة الرأس وداء الصدف والصلع والشيب المبكر.

يوجد في عصارة السكر، وقشر الأرز، والكلى والدماغ والكبد، وأخيراً يوجد هذا الفيتامين في الخمائر. وفيما يلي جدول ببعض الأغذية وما تحويه من فيتامين:

أغذية غنية بفيتامين (آ)	أغذية غنية بمجموعة فيتامين (ب)	أغذية غنية بفيتامين (ج)	أغذية غنية بفيتامين (د)
زيت السمك	الخميرة	الليمون	زيت السمك
الزبدة، القشدة	النخالة	البرتقال	الزبدة
اللبن	أجنة الحبوب	الشليك	القشدة
دهن الحيوان	اللحوم والسمك	الطماطم	اللبن
صفار البيض	الجبن واللبن	الكرنب	صفار البيض
الجبن	صفار البيض	السبانخ	البطارخ
الكبد	الفول السوداني	الملوخية	الكبد
البطارخ	العدس	الخس	الجبن
الفول السوداني	اللوز	وفي جميع	
الملوخية والخبيزة	البندق	الفاكهة والخضر	
السبانخ وأوراق	الحمص	الطازجة والبطاطا	
الخضر	الشعير		
الجزر	الحلبة الخضراء		
المشمش والبطيخ	الفول النابت		

كيف تفيد من الفيتامينات فائدة كاملة:

إن بين الفيتامينات، ما هو سريع العطب والتخرب، إما بسبب الحرارة، أو مرور الزمن، أو الرطوبة، أو غير ذلك من العوامل والأسباب. . ولكي تحقق أكبر فائدة ممكنة من تناول مصادر الفيتامينات اتبع ما يأتي:

* اختر الفواكه والخضروات بحيث تكون ذات ألوان قوية زاهية.
* عندما تغسل الخضروات لا تتركها مغمورة في الماء، ولا تقشرها، بل اغسلها بسرعة واستخرجها من الماء بسرعة.
* استفد من الأوراق الخضراء الموجودة في بعض الخضروات ولا تلقها جانباً (كالفجل والخس).

* استخدم في تقطيع الخضروات والفواكه أدوات مقاومة للصدأ.

* لا تقطع الثمار إلا عند استعمالها فقط وليس قبل ذلك.

* عندما تعصر الفواكه، تناول العصير فوراً، ولا تعصرها لوقت سابق لموعد استهلاكها.

* ضع الثمار في مكان بارد، لأن البرودة تمنع الفيتامين (ج C) من التأكسد.

* من المفضّل أن يكون ماء الطبخ مغلياً قبل استعماله في الطبخ، لأن ذلك من شأنه أن يطرد الهواء الذائب فيه مما يؤدي إلى تقليل إفساد الفيتامين (ج C) بالتأكسد.

* إن استعمال طنجرة البخار (البريستو) في الطبخ من شأنه أن يحفظ لك الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تذوب في الماء، كما أن الطبخ بالبخار لا يحتاج إلى وقت طويل كما هو الشأن في طريقة الطبخ العادية، وهذا من شأنه أن يقي العناصر المغذية من التخرب لأن هذه العناصر تفسد كلما طالت مدة الطبخ.

* إن الفواكه والخضروات التي مضى وقت طويل على نضجها تفقد من فيتاميناتها نسبة قد تصل إلى ٢٠ أو ٣٠٪ في الفيتامين (آ A)، أو (ج C).

* احفظ الفواكه والخضروات في مكان رطب ومظلم، لأن الجفاف والنور يفقدانها بعض فيتاميناتها.

كيف تفيد من الفيتامينات؟

من الظواهر الغريبة في هذا العصر ذلك الإقبال غير المعقول على الفيتامينات إلى حد يبلغ الهوس.

فنحن نجد أنه حتى أولئك الذين يتناولون الأغذية الغنية بالمواد التي تبني الخلايا والعظام والأنسجة وتولد الطاقة التي تساعد الأعضاء الجوهرية في الجسم على أداء وظائفها العنيفة، حتى هؤلاء الأشخاص نجدهم كثيري التحسر على صحتهم التي «أتلفتها» المدنية العصرية، فلم تعد تتيح لها ما كان متاحاً لأجدادهم من حليب كامل الدسم أو جبن سليم، ولذلك نراهم يهرعون إلى الفيتامينات الطبية يبتلعون منها مقادير هائلة.

ولقد وصف أحد الأطباء أولئك الأشخاص بأنهم مصابون بجنون الفيتامينات (فيتامانيا). وهذا الضرب من الجنون أو الهوس يحمل ملايين الأشخاص في العالم على إنفاق الملايين سنوياً على فيتامينات ومعدنيات وصفوها لأنفسهم بأنفسهم وفي أغلب الأحيان دون أن تكون هناك حاجة لهم بها. وهذا الاتجاه نحو إيجاد معادلة رياضية بين الطعام والدواء قد خلق صناعة هائلة الأبعاد تتناول آلاف الملايين وتدر الأرباح الطائلة على أصحابها الذين عرفوا كيف يستغلون هذا الميل.

الحقيقة التي يجهلها الكثيرون هي أن الغذاء ليس دواء. فوظيفة البروتئين هي أن يبني ويرمم خلايا الجسم في حين أن الأدهان والكاربوهايدرات تولد الطاقة. . وتناول غذاء متزن يحتوي على هذين العنصرين يمد الجسم بأكثر من حاجته إلى الفيتامينات والمعادن الضرورية للإبقاء على قدرة الجسم على أداء وظائفه بصورة صحيحة. والطعام لا يستطيع أن يوجد العلاج للأمراض الناشئة عن الجراثيم والحمضيات الراشحة ولكن الغذاء المتزن يستطيع أن يدعم الصحة ويمكنها من مقاومة غزوات الجراثيم أو العودة السريعة إلى الصحة بعد المرض.

إن دعاة الطعام الذين يحيطون بالغموض ذلك الفرق بين الغذاء والدواء كثيرون بيننا في مختلف الأوقات والأزمنة. ففي مستهل هذا القرن مثلاً زعم هوراس فليتشر أن المضغ الجيد مرادف للصحة الجيدة، وظل الناس بعد هذا الزعم بسنوات كثيرة وهم يمضغون كل لقمة خمسين مرة انتجاعاً للصحة المتألقة.

وفي الفترة التي تلت عام ١٩٢٠ جاء الكيميائي الفرنسي «فردريك كويه» بنظرية جديدة تقول: إن الصحة شيء موجود في الخيال. وظل الناس بعده سنوات طويلة وهم يوحون لأنفسهم بالصحة عن طريق ترديد أمثال هذه العبارة: «إنني بخير، إنني بخير» وجاء بعده «هوارد هاي» الذي حذر الناس من تناول البروتئينات والنشويات في وجبة واحدة.. وكم من ملايين الشباب في العقد الرابع من هذا القرن توجهوا بكل قواهم إلى أقراص الخمائر والحديد وهم يظنون أنها منتجع الصحة وترياقها.

غير أن مزاعم هؤلاء الأفراد القلائل بالرغم من الآثار العميقة التي أحدثتها في نفوس الناس لا تقاس بالنظريات التي يخرج بها عشرات الأشخاص في هذه الأيام وكلها مزاعم كاذبة خاطئة يحاولون بها أن يوهموا الناس بأنهم جياع في عصر الوفرة في الرزق.. وهكذا أخذ ملايين الناس يحشون أجسامهم بفيتامينات ليسوا في حاجة إليها، وما ذلك إلا لأنهم خدعوا بأقوال الدعاة الذين لا يتورعون عن وصف القواقع البحرية وأعشاب البحر لاسترجاع القوة المفقودة أو العنب لعلاج السرطان وما إلى ذلك.

بل إن هنالك عدداً كبيراً من الأطباء انتابتهم نفس الحمى، حمى الدعوة إلى الطعام كعلاج للأمراض، ومنهم من يصف خل التفاح لعلاج عشرات الأمراض، والعسل لحمى المفاصل وانسداد الأنف والتبول في الفراش ومنهم من يدعو إلى نبذ نظرية الوحدات الحرورية ويطالب باعتماد زيت بذرة عين الشمس.

واليوم نرى أن الشركات المنتجة للأدوية المختلفة تلاقي إقبالاً لا مثيل له على ما تنتجه من أقراص الفيتامينات والمعادن. ومع أن هذه الشركات تتجنب أن تجاري المتطرفين في ادعاءاتهم حول القوة الشفائية لما تنتجه، إلا أنها ما تزال تبيع أدوية يقول كبار العلماء إن القليلين منا يحتاجون إليها.

إن هذا كله من سوء الطالع، فنحن نستطيع أن نرى بوضوح أن معظم العائلات تستطيع الحصول على مواد التغذية اللازمة لحسن صحة أفرادها بدون أقل صعوبة لو أنها أحسنت انتقاء هذه المواد.

وبالإضافة إلى تبديد الأموال فيما لا طائل تحته ولا فائدة منه فإن رجال الطب

والصحة في العالم يخشون أن يستعيض الناس بمرور الأيام عن الأغذية المتزنة بأدوية لا نفع منها مما يؤدي في المدى البعيد إلى إلحاق الأذى بالصحة العامة لأن أمثال هؤلاء الناس قد يؤمنون إيماناً راسخاً بالقوة الشفائية لأقراص الفيتامينات والمعادن بحيث إنهم يهملون كثيراً من الأمراض التي لا علاقة لها بالتغذية.

إن النظرية التي يتمسك بها أولئك الذين يصرون على بيع أغذية الصحة هي أن الأغذية التي يتناولها الناس في منازلهم مهما تكن جيدة تفقد قسطاً كبيراً من قوتها الغذائية قبل أن تصل إلى الموائد. وإثباتاً لأقوالهم هذه فإنهم يقدمون الحجج التالية:

* إن الأغذية تفقد كثيراً من قيمتها الغذائية أثناء التصنيع.
* إن كثيراً من المحاصيل الزراعية ينمو في أرض مرهقة ولذلك لا يمكن الحصول على غذاء غني بمحتواه من أرض ضعيفة. ولا تنفع الأسمدة الكيميائية في سد العجز.

* إن هناك كثيراً من الناس مصابون بنقص خفي بالفيتامينات وهؤلاء قد تنفعهم الأقراص لا سيما وأنها لا تضرهم.

ولكن بالإمكان الرد ردوداً مقنعة على هذه الحجج، فإذا كان تعقيم الحليب يفقده كثيراً من الفيتامين (ج) مثلاً فإن بالإمكان الحصول على هذا الفيتامين من مواد غذائية أخرى مع الحليب.

أما بالنسبة للتربة المرهقة فقد ثبت بعد البحث والتقصي أن المخصبات لا تؤثر على تركيب النبات وإنما تؤثر فقط على نسبة الإنتاج في الفدان الواحد. أما التركيب فيعتمد على الخصائص الوراثية للنباتات وهذه الخصائص هي التي تقرر محتوى الحبوب والنباتات والخضار.

وفيما يتعلق بالحجة الثالثة وهي حجة النقص الخفي بالفيتامينات فإن الطب لا يعترف بها وإنما يفضل عليها الشيء الذي كان يلمس ويرى فإذا كان هناك نقص وجب علاجه بالطرق المجدية.

إننا جميعاً نحتاج إلى الفيتامينات فهي تلعب دوراً هاماً في تمثيل الطعام وتحويله إلى عناصر يستطيع الجسم أن يستوعبها ويستفيد منها. ولكن بالنظر إلى أن هذه الفيتامينات لم تكتشف إلا في هذا القرن ولم تنتشر المعلومات عنها إلا منذ ثلاثين سنة، فإن بعض الناس يظن أنها اكتشاف حديث، والواقع أن الفيتامينات شيء قديم قدم النبات والحيوان وإنما معرفتنا بها هي الشيء الجديد.

هنالك سؤال لا بد من طرحه في هذا المجال: هل جميع الناس الذين يتناولون أغذية

صحيحة يحصلون على مقدار كاف من الفيتامينات؟ والجواب على هذا السؤال هو أن هذا القول لا يصدق في جميع الحالات. فالحوامل والمرضعات مثلاً يحتجن إلى مقادير إضافية من الفيتامينات، وكذلك بعض الأطفال الرضع والشيوخ وضحايا أمراض معينة. ومثل هذه الحالات معروفة للأطباء الذين لا يترددون إطلاقاً في وصف الكميات الضرورية.

إن محور حديثنا هو أولئك الأشخاص الذين يتناولون الفيتامينات تطوعاً دون أن يشجعهم أحد ويصف لهم هذه الفيتامينات الزائدة.

هناك من يعتقد أنه إذا كان القليل من الفيتامينات يفيد فإن الكثير منها أفيد. والواقع مخالف لهذا الاعتقاد، فقد أثبت الدكتور باور الرئيس السابق للجمعية الطبية الأميركية أن الإفراط في تناول الفيتامينات لا يؤدي إلى أي تحسن في نسبة الأداء سواء أكان ذلك رياضيًّا أم صناعيًّا. ومع ذلك فإن بعض المستحضرات الفيتامينية المعدنية تحتوي على كمية من الفيتامين (ب١) ما يكفي الاحتياجات اليومية لثمانية عشر شخصاً. وبعضها يحتوي على مركبات يبلغ عددها ٧٥ مركباً معظمها لا فائدة منه للجسم البشري على وجه الإطلاق. وقد ثبت أن الفيتامينات الزائدة تفرز عن طريق الكلية وتطرح خارجاً بدون أن تدخل مصنع تمثيل الطعام في الجسم.

إن دعاة الاستزادة من الفيتامينات يحاولون أن يتحاشوا مواجهة هذه الحقائق بالرغم من أن علم الطب لا يعرف كل شيء، أو أن هناك مؤامرة سوداء تحاك خيوطها ضد صحة الناس. وخير جواب على هذه الادعاءات هو ما اعترف به الدكتور «روبرت غودهارت» نائب رئيس المؤسسة الوطنية للفيتامينات في أميركا وهي مؤسسة تقوم بإنتاج الفيتامينات لبيعها بالسوق الحرة إذ قال: «إن هذه المعركة التي نخوضها ليست من الناحية الأساسية معركة علمية وإنما هي معركة اقتصادية». فقد استأجرت المؤسسة شركة للإعلانات وأنفقت ملايين الدولارات لتثقيف الجمهور.

ولكن يبدو أن الجمعية الطبية الأميركية لم تكن في حاجة إلى تثقيف من الخارج، فقد نشرت في عام ١٩٦٠ كراساً دورياً في مجلة «توديز هيلث» منعت فيه نشر الإعلانات عن الفيتامينات والمركبات المعدنية، وقالت إن خير وسيلة لشراء الفيتامينات والمركبات المعدنية هي الوسيلة الطبيعية بشكل خضروات وفواكه وبيض وحليب ولحوم وأسماك وحبوب تامة.

ومن حسن الحظ أن الضرر الرئيسي المترتب على الإسراف في تناول الفيتامينات لا يلحق بالجسم وإنما بالجيب. ولكن هناك عدداً من الناس الجهلة الذين يستطيعون إلحاق الأذى بأنفسهم وبأولادهم عندما يحاولون معالجة بعض الأمراض الخطيرة بالفيتامينات. وهنالك بعض الأمراض العضوية المقنعة التي تحدث أعراضاً قد تعالج خطأ بالفيتامينات.

وهنا يلعب دعاة الفيتامينات دوراً خطيراً فإنهم يطوفون هنا وهناك مستخدمين ألسنتهم الذرية الفصيحة في إقناع الناس بجدوى بضاعتهم في معالجة هذه الأمراض.

ويستطيعون عن طريق استخدام بعض المصطلحات الطبية وادعاء المعرفة أو التخويف من المرض إقناع البسطاء من الناس الذين يشترون هذه البضاعة.

وقد حدث في شيكاغو أن عرضت فتاة مصابة بقصر في إحدى ساقيها بمقدار خمسة سنتيمترات عن الساق الأخرى، على الجراح «شارلز بيس». ولدى الفحص والتحري تبين له أن هذه الفتاة عندما كانت في الثالثة من عمرها (وهي الآن في التاسعة عشرة) وصف لها أحد باعة الفيتامينات فيتامين (آ) لمعالجتها من طفح جلدي بمعدل ثلاث نقط يوميًّا. ولكن أمها أرادت ـ عن جهل ـ أن يكون الشفاء أسرع فزادت الكمية إلى ثلاث ملاعق. . وعندما بلغت الفتاة السابعة من عمرها تبين أن هذا الإفراط في تناول الفيتامينات قد ألحق أذى بالغاً في عظام ساقها منعها من النمو وهكذا ظلت الفتاة عرجاء.

كما أوردت مجلة الجمعية الطبية الأميركية حادثاً مماثلاً لطفلة أعطيت جرعات كبيرة من الفيتامين (آ) عندما كان عمرها ثلاثة أسابيع، وكانت النتيجة أنها الآن وهي في التاسعة من عمرها مصابة بقصر في إحدى الساقين يبلغ حوالى سبعة سنتيمترات.

إن من السهل الحصول على كافة العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم بناءً صحيحاً إذا عرف الإنسان كيف يوجد توازناً بين الأغذية التي يتناولها، ولا بد أن تشتمل هذه الأغذية على الحليب أو مشتقاته واللحوم والخضر والفواكه والخبز. ومن الصعب إن لم يكن من المستحيل أن لا يحصل الإنسان العادي على حاجته من المواد الغذائية إذا تناول هذه الأطعمة يوميًّا. إن المواد الغذائية موزعة توزيعاً منتظماً على مختلف الأطعمة ولكن التوازن هو الذي يجعل لهذه الأغذية القيمة المرجوة.

الماء

L’eau

أكثر من حقيقة متناقضة تتعلق بالماء.

فهو، من جهة، أساس الحياة، وأحد عواملها الأولى، فقد خلق الله من الماء كل شيء.. ومع هذا فإن الأحياء تهلك إذا ما غمرت بالماء، عدا بعض المخلوقات البحرية، كالأسماك التي تستخلص الأوكسيجين من الماء لتفيد منه في التنفس.. أما المخلوقات الأخرى فتستعمل أوكسيجين الهواء.

ومن جهة أخرى، فإن الإنسان، مثلاً، يقضي أشهراً من حياته في وسط «مائي» خالص عندما يكون جنيناً، وصيحته الأولى هي التعبير الذي يطلقه إيذاناً بانتقاله من الحياة المائية إلى الحياة الهوائية، ومنذ ذلك الحين لا يستطيع القدرة على الحياة في الماء.

على أن الماء، في كل الأحوال، يلعب دوراً أساسيًّا ورئيسيًّا في حياة الإنسان، سواء شرب الماء أم لم يشربه، فهو يستنشق الماء بنفسه وجلده على صورة «بخار الماء»، لأن الهواء الجاف جداً منهك للجسم ولا بد من توفر حد أدنى من الرطوبة لكي يتمكن الإنسان من الحياة.

والشعور بالعطش أحد الأحاسيس الأساسية، كذلك في حياة الإنسان. وقد أجريت دراسات كثيرة بغية معرفة آلية الشعور بالعطش، وتبين أن الجسم يبدأ بمحاولة للاستعاضة عن الماء، بوساطة هرمونات خاصة تفرزها المراكز العليا للدماغ، فتبطىء عملية الطرح التي يؤديها الماء، أي تبطىء عمل إفرازات الكلية التي تقوم بعملية الطرح عن طريق المسالك البولية، فإذا ما استمرت حاجة الجسم إلى المقدار الكافي من الماء، كان الشعور بالعطش، الذي يتفاوت قوة وضعفاً بتفاوت حاجة الجسم نفسه.

الماء ليس مادة مغذية.. فهو لا يحتوي على أي مقدار حروري، وبعبارة أخرى فهو «لا يحترق».. ولكن له دوراً هاماً في العضوية لأن الأملاح التي يحملها تؤمن توازن

الشوارد الملحية للأنسجة، ذلك أن المبادلات الفيزيولوجية (الغريزة) تتبع وجود أملاح مستمر على شكل شوارد «ions» ، كما أن عملية التفكير تحتاج إلى سيالات عصبية، لا تتوفر إلا بوجود الماء.

وللماء عملية جوهرية أخرى، هي قيامه بتخليص الجسم من الفضلات، فمن الضروري للجسم أن تطرح منه السموم الموجودة فيه، وهي العملية التي يسهم الماء فيها، فالكلى التي تصفي الدم تحتاج للماء كي تؤدي عملها على الوجه الأكمل.

وليس معنى هذا أن ملء الجسم بأكثر من حاجته إلى الماء لا يخلو من الأضرار، فإن الماء الزائد يمدد مصل الدم، ويباعد الأنسجة والحجيرات ويجعلها تبطىء القيام بعملها، وإن كان من النادر أن يقع تسمم ناشىء عن الإسراف في تناول الماء، اللَّهم إلا لدى المرضى ضعاف الجسم، أو لدى الذين أجريت لهم عمليات جراحية كبرى.

والماء على أنواع . . منه العذب، ومنه المالح، ومنه الصافي، ومنه الملوث. وبين هذه الأنواع المتعددة يجد الإنسان أن النوع الصالح له من أنواع الماء ليس هو الماء الصافي أو المقطر، وإنما ذاك الذي يحتوي على الأملاح والغازات المفيدة، فالماء يمر بطبقات الأرض المختلفة في طريقه إلى السطح، وعن طريق هذه الطبقات، والخصائص المميزة لكل منها يكتسب الماء الصفات التي تجعله صالحاً للشرب. وخير أنواع الماء الصالحة للشرب، ذاك الذي ينبع في أرض رملية، لأن الرمال تعتبر مصفاة حقيقية للمياه، ولكنها لا تجردها من أملاحها المعدنية المفيدة. وهناك أنواع من الماء تحتوي على مواد النشاط الإشعاعي (راديو أكتيف) ولهذه المياه خاصية القدرة على شفاء بعض الأمراض.

على أن الماء الجيّد الصالح للشرب ليس متوفراً ـ لسوء الحظ ـ في كل البقاع، ولذا فلا بد من إصلاحه بطرق متعددة، بعضها يتطلب أجهزة وآلات، وذلك بالنسبة للمدن والقرى، وبعضها يمكن ممارسته بوساطة شخص واحد. . ومن هذه الطرق طريقة الغلي، وهذه طريقة تفيد في قتل الجراثيم الضارة الموجودة في الماء، ولكنها تفقده خصائصه في الوقت نفسه، إذا ما زادت مدة الغلي عن الحد المعقول، فهو يفقد الهواء المنحل فيه، كما تعلق الأملاح على جوانب إناء الغلي، ويصبح الماء المغلي عسير الهضم، بسبب فقده القسم الأكبر من أملاحه. فإذا أردنا أن نعيد لماءٍ هذا شأنه أملاحه النافعة، فيمكننا أن نضيف مقدار نصف غرام من ثاني كربونات الصودا إلى الليتر الواحد، أو كمية ضئيلة جداً من الفوسفات أو كاربونات الكلس فيصبح الماء عندها سهل الهضم.

وهناك طريقة التصفية، وميزتها أنها تحفظ للماء أملاحه المنحلة فيه، فلا يفقد سوى

الجراثيم والأوشاب، وهذه الطريقة تتبع على مستوى المدن، كما يمكن للإنسان أن يمارسها عن طريق جهاز خاص مصنوع على أساس الفحم أو الأميانت أو البورسلين. والبورسلين هو أصلح أنواع هذه الأجهزة، وعلّتها جميعها أنها بطيئة في عملها، وقابلة للاتساخ بسرعة، ولذا فلا بد من تنظيفها بعناية بوساطة الفرشاة ثم بوضعها في محلول «البرمنغانات» بنسبة ١/١٠٠٠ لمدة ساعة أو ساعتين.

وأخيراً، هناك طريقة أخرى لتعقيم الماء، وهي تقضي بإضافة بعض المواد الكيميائية إليه، وهي طريقة مجدية وسريعة، ولكن علتها أنها تكسب الماء طعماً غير مقبول.

يعتبر الماء من أكثر الأوساط قابلية لنمو الجراثيم وتكاثرها، وخاصة إذا ترك معرضاً للهواء في إناء درجة حرارته ٢٥ سنتغراد، ولذا فلا بد من فحص المياه المشبوهة قبل استعمالها، وذلك بفحصها في مخبر الجراثيم، فتؤخذ من هذه المياه كمية ربع ليتر أو نصف ليتر في زجاجة معقمة بالغلي، ثم تفحص محتويات الزجاجة وهي مبردة أو محاطة بالجليد، وعندها يمكن التأكد من سلامة المياه أو تلوثها.

ومن الضروري أن نشير إلى أن الماء يمكن أن يحمل معه كثيراً من الجراثيم المعوية كالتيفوئيد، والباراتيفوئيد، والزحار، والإسهال، كما تحتوي مياه الجبال على بيوض ديدان حيّات البطن (أسكاريس). وهناك أنواع أخرى من المياه تحتوي على طفيليات وجراثيم مخربة، ويمكن أن تصيب بأضرارها أعداداً كبيرة من الناس عن طريق العدوى، بانتقالها من شخص لآخر عن طريق الاغتسال، أو الشرب، أو أية طريقة أخرى.

والآن.. كيف تشرب الماء؟..

إنه سؤال طالما لاحقني به قرائي ومستمعيّ وزوّار عيادتي، فهم يتساءلون دائماً، كيف يشربون الماء.. وهل يفعلون ذلك قبل الطعام أم بعده؟.

إن الإنسان يحتاج، يومياً، إلى كمية من الماء تتراوح بين الليترين والثلاثة، وهو يحصل على الجانب الأكبر من هذه الكمية عن طريق الغذاء الذي يتناوله، وخاصة الخضار النيئة والفواكه، فبعضها ـ كما سبق أن ذكرنا ـ يحتوي على نسبة قد تبلغ سبعين بالمائة من وزنها ماء.. وكثير من حالات القبض يكون منشؤها عدم كفاية الماء الداخلي في الجسم، فالمواد الغذائية الجافة تمر داخل الأنابيب الهضمية بصعوبة، كما أن امتصاصها يكون صعباً إذا كان تمددها ناقصاً.

ولا شك في أن تناول الماء أثناء الطعام ليس فيه محذور أو ضرر إذا أخذ باعتدال، بحيث لا تتجاوز الكمية مقدار قدح واحد، ذلك أن الإكثار من تناول الماء يمدّد العصارات الهاضمة فيقلل من مفعولها الهضمي، ويغدو تأثيرها بطيئاً فتتأخر ـ بالتالي ـ عملية الهضم، وهذا أحد الأسباب المؤدية إلى انتفاخ البطن، والشعور بالثقل، وكثرة الغازات.

على أن بإمكان الإنسان أن يستغني عن الماء بصورة كلية، لأن الجسم يحصل على حاجته من الماء عن طريق الأطعمة التي يتناولها، فاللبن مثلاً، يحتوي على ٨٨٪ من وزنه ماء، والفواكه لا يقل محتواها من الماء عن ٦٠٪، وحتى الخبز والأطعمة المختلفة الأخرى، تحتوي على مقدار، قلّ أم كثر، من الماء.

أما إذا كان الطعام «جافاً» واقتصر على اللحم والخبز، أو الخبز والجبن، وما شابه ذلك، فمن المستحسن مساعدة المعدة في عملها بتناول بعض السوائل كالشاي أو الحليب أو الماء، على ألا يزيد المقدار عن قدح واحد فقط. وإذا كان جسم الإنسان يميل إلى البدانة والسمنة، فمن الضروري لهم ألا يتناولوا الماء مع الطعام لأن ذلك يزيد في بدانتهم بسبب تأثير الماء من حيث إبطاء عملية احتراق الأغذية وتحوّلها بالتالي إلى طبقات دهنية، بدلاً من احتراقها بشكل كامل يبعث الحرارة والنشاط في الجسم.

على أن هذا لا يعني أن اللواتي يتبعن نظاماً خاصاً للنحافة يجب أن يهجرن الماء إطلاقاً أو أن يقللن من تناوله بشكل غير صحي، لأنهن سيفاجأن عند ذلك بالتجاعيد تتسلل إلى وجوههن وأيديهن. فإن من حق الجسم أن ينال حاجته كاملة من الماء، على أن يكون ذلك خارج أوقات الطعام والهضم، وخير الأوقات لذلك هو الصباح الباكر عندما تكون المعدة خاوية، فتمتص جدرها ما يلقى إليها من الماء، فيجول في الدم غاسلاً الكليتين خلال أقل من ساعة، فيخلص الجسم من السموم والرمال والأوشاب، أما إذا استبد العطش بالإنسان، فيمكنه تدارك حاجته منه في جرعات قليلة خلال أزمنة متقاربة، كيلا يكون الماء سبباً في إعاقة الهضم والإساءة إلى المعدة والجهاز الهضمي.

وكقاعدة عامة، يجب أن يسبق تناول الماء موعد الطعام بساعة واحدة على الأقل، أو بعد ساعتين من الطعام، أي بعد أن تكون المعدة قد فرغت من عملها، وأصبح دخول الماء إليها لا يسيء إلى عصاراتها الهضمية.

الأشربة الحارة والباردة

لقد ألف الناس أن يتناولوا الماء مثلجاً أيام الحر، اعتقاداً منهم أنه يخفف من وطأة الجو الخانق، ولكنهم قد يدهشون إذا علموا أن هذا العمل ليس له أدنى تأثير على شعورهم بالحر، وأن العكس هو الصحيح، أي أن تناول السوائل الساخنة والاستحمام بالماء الساخن هما اللذان يخففان من وطأة الحر، ويرطبان الجسم.

كيف يحدث ذلك؟

عندما يكون الجو حاراً، فإن الأوعية الدموية السطحية تتسع ـ مما يكسب الجلد لوناً وردياً ـ ولكن الحرارة تنتقل إلى الجسم بكامله، فإذا ما وصلت الحرارة الخارجية إلى درجة أعلى من المعدّل الطبيعي، وهذا المعدل يختلف من شخص لآخر، شعر الإنسان بالإرهاق والضيق، بسبب التأثير المعاكس الذي يتناول القلب والأوعية الدموية العميقة. فإذا قام الإنسان بمجهود زائد عن الحد، في حالة كهذه أصيب «بضربة حرارة» مع تقطع في الأوعية، كما نرى لدى الذين يصابون بضربة الشمس، إذ نراهم يحشرجون، وقد تجمع على أشداقهم زبد وردي اللون، وربما تطورت هذه الحالة إلى احتقان دماغي أو رئوي. وفي هذه الحالة يعمد البعض إلى وضع خرقة مبتلة بالماء البارد، فإذا بالأوردة السطحية تتقلص، وإذا بالأوردة العميقة تتمدد بصورة مفاجئة، وهذا ما يؤدي إلى نفس حوادث الاحتقان. وهذه الحوادث تقع أيضاً إذا ما تناول الإنسان شراباً بارداً أو مثلجاً وهو في حالة شعور بالقيظ ذلك أن انتقال شعور أوعية القناة الهضمية إلى البرودة، يؤدي إلى ضغط الدم في بقية أوعية الجسم وخاصة الدماغ.

صحيح أن الإنسان يشعر بالارتياح وانخفاض الحرارة عندما يُدخل إلى جوفه شراباً بارداً، أو ينال حماماً بارداً، إلا أن هذا الإحساس يكون مؤقتاً إذا ظل الهواء ساخناً، وحرارة الجو مرتفعة، إذ لا يلبث إحساسه السالف بالضيق أن يتكرر من جديد.

إذن فكيف نكافح الحر؟

إن أفضل وسيلة لذلك، كما سبق أن ذكرنا، هي تناول الأشربة الساخنة، وأخذ حمامات ساخنة، ونستطيع أن نفهم السبب في ذلك إذا أدركنا آلية الشعور بالحرارة والبرودة، فعندما تتناول شراباً ساخناً، فإنه يؤدي بك إلى الشعور بارتفاع حرارة جسمك الموضعية، إذا ما زالت هذه الحرارة بانتشارها في أرجاء الجسم، شعرت ببرودة نسبية. كما أن الأوعية التي كانت متمددة تتقلص، مما ينجم عنه بطء انتقال الحرارة في جسمك، وهو ما يحدث أيضاً عندما تأخذ حماماً ساخناً. . والمقصود بالساخن هنا، هو المعنى الحرفي للكلمة، وليس «الفاتر».

ماذا تفعل إذا وجدت نفسك في مجرى بارد؟

هنا يكون من الأفضل لك أن تتناول أشربة ساخنة، وهذا ما يفعله الناس ـ بالفطرة ـ في أفريقيا الشمالية وآسيا الوسطى، إذ نراهم يتناولون الشاي أو القهوة الحارّين في الواحات والبساتين المشجرة، وقد أثبت العلم الحديث صحة هذه الطريقة وفائدتها، ولا شك أنك تذكر شعورك اللذيذ بالبرودة عقب حمام ساخن في الصيف، أو عندما تتناول شاياً ساخناً في جو حار جداً.

وهكذا نرى، إن الفارق بين الأشربة الساخنة والأشربة الباردة، جدير حقاً، بالاعتبار، ولذا يجب أن نحذر محاولة تبريد شخص مصاب بضربة شمس بإعطائه شراباً ساخناً، بل يجب إعطاؤه شراباً بارداً على دفعات قليلة، مع تهويته ووضعه في الظل وإعطائه محلول الكافور، والكافئين لمعالجة القلب، فهناك فارق بين مجرد الشعور بالحر الشديد، وبين الإصابة بضربة الشمس، أما إذا كانت الإصابة خطيرة، فيجب أن نعمد إلى إجراء تنفس اصطناعي للمصاب، والفصد ونقل الدم، وفي كل الحالات يكون خفض حرارة الجسم بالتبريد المباشر، ضرورة واجبة.

أما في الحالات العادية، فيداوى الداء بالداء، أي بتناول أشربة ساخنة في جو ساخن.

المياه الغازية

Eau minérale

لقد اعتاد كثير من الناس على استعمال المياه الغازية والفوارة، كالبيكاربونات دو سود، المعروفة باسم «كربونا» أو أملاح الفواكه، أو الكازوز، وما شابه ذلك مما تحفل به الأسواق بكثرة، ظناً منهم أن هذه المواد تساعد في تسهيل الهضم.

والواقع، أن الإكثار من هذه المواد، أو الاعتياد على تناولها يعطي عكس المردود المنتظر منه فهو يسبب عسر الهضم بدلاً من تيسيره. كما يسيء إلى المصابين بأمراض في القلب أو الكلى، أو ارتفاع الضغط الشرياني، بل إنه قد يؤدي إلى الاصابة بالقرحة المعدية في بعض الحالات.

فالبيكاربونات ـ كما هو معروف ـ مادة قلوية يدخل «الصوديوم» في تركيبها، فهي إذا



دخلت المعدة اتحدت مع الحوامض الموجودة فيها، فكوّنت ملح الطعام العادي المسمى «كلورور الصوديوم»، فينتشر منها غاز يفتح أبواب المعدة عنوة، ويقود الطعام إلى الأمعاء قسراً، وبصورة غير طبيعية . . فيحسب الإنسان إذ يزول عنه حس الامتلاء في معدته، بأنه أحسن حالاً، وما علم أنه قد أساء لنفسه ولجهازه الهضمي إساءة بالغة، ذلك أن تلك المواد تفقد المعدة حوامضها بتعديلها تلك الحوامض وتحويلها إياها إلى أملاح، وبهذا تفقد المعدة عنصرها الفعال. وإذا كان الشخص الذي تناولها متقدماً في السن، أدى ذلك إلى القضاء نهائياً على قدرته الهضمية المعدية، لأن المعدة تقل مفرزاتها من الحوامض على مر الزمن، وهذا يسبب عرقلة الهضم فيشعر المتقدم في السن بانتفاخ في المعدة، وثقل في البطن عقب كل طعام، فيعمد إلى تناول ملعقة من «الكربونا» ظناً منه أنها هي العلاج المنشود فيكون أن تتحد الكربونا مع الحوامض القليلة المتبقية في المعدة، مشكلة الملح، فتقضي بذلك على العنصر الهاضم الفعال بصورة نهائية.

هذا، ومن طبيعة «البيكاربونات» أن تضعف الخمائر الهاضمة، بل أن تقتلها أحياناً، لأن الخمائر لا تستطيع التأثير على الأطعمة، إلا إذا كان الوسط الذي توجد فيه حامضياً. ولما كان تناول «الكربونا» يفقد المعدة حوامضها، فإنه يتسبب في إبطال مفعولها، فيمر الطعام في المعدة «ترانزيت» دون أن ينال نصيبه من الهضم، وقبل أن يُعد كما يجب.

ومع مرور الزمن، يسير الطعام في حلقة مفرغة لا أول لها ولا آخر، لأن نقص الحوامض المعدية وفقدانها وتعطّل الخمائر الهضمية عن عملها، يؤدي إلى مرور الطعام من غير هضم، فتحدث التلبكات المعدية، والتخمرات المعوية، والاضطرابات المختلفة في عملية الهضم كلها، فيزداد شعور الإنسان بالانتفاخ نظراً لكثرة النفخات والغازات، ويزداد حسّه بالثقل، فإذا ما زاد المرء الطين بلة بتناول البيكاربونات ليتجشأ ويدفع ما تراكم في معدته من الطعام غير المهضوم، كان ذلك ضغثاً على إبالة كما يقولون، لأنه يزيد الحالة سوءاً، والوضع تعقيداً وضرراً.

ومن المعروف أن الأطباء، عادة، يمنعون مرضاهم المصابين بأمراض في القلب والكلى وارتفاع الضغط من تناول الملح. ولا يدري المرضى ـ بالطبع ـ أن سبب منع الملح عنهم هو وجود مادة الصوديوم فيه، فتراهم يطيعون رغبة الطبيب في عدم تناول الملح، ولكنهم يتعاطون «الكربونا» للاستعانة بها على الهضم، غير عالمين بأن «الصوديوم» الموجود في «البيكاربونات» هو نفسه الموجود في الملح، وليس هناك أدنى اختلاف في تأثير كل منهما على الجسم.

إن الإكثار من تناول «البيكاربونات» يسبب حدوث حالة تسمى «قلوية الدم»، وأهم

أعراضها الأرق والضعف العام، والتعرّق الزائد، وصعوبة التنفس، وتزداد هذه الأعراض وضوحاً وحدّة مع ازدياد حالة قلوية الدم، وسبب ذلك كله هو الإكثار من تناول المواد المساعدة على الهضم.

وقد أثبتت أبحاث أجراها العالم «لوب» أن الإكثار من تناول الأملاح الهاضمة يؤدي إلى ضياع الشوارد الكلسية من الدم، وهذا يسبب فرطاً في التنبه العصبي، ويقول «لوب» إن تأثير المسهلات الملحية، وخاصة أملاح الصوديوم، يمكن تعليله بضياع الشوارد الكلسية مما يؤدي إلى فرط التنبه العصبي، وسرعة الحركات المعوية الاستدارية، فتطرد محتويات الأمعاء قبل أن تنهي عملية الهضم والتمثل.

أما أسوأ نتائج تعاطي البيكاربونات بكثرة، فهو أنها تخفي جميع أعراض أمراض المعدة على اختلافها ، فالمصابون بالقرحة مثلاً، لا يتقيدون بشروط الحمية معتمدين على أن البيكاربونات كفيلة بإنقاذهم مما قد يسببه لهم ذلك، وبذلك يفقدون المعدة قدرتها الطبيعية على الشعور بالألم، الذي قد يكون دالاً على وجود القرحة في بدايتها فلا يراجع المصاب طبيباً، وبينما تزداد أعراض القرحة وضوحاً واستشراءً في المعدة، يعمد المصاب إلى إخفائها بتناول البيكاربونات، غير عالم بالسبب الحقيقي الـذي يؤدي به إلى الإصابة بما يحاول القضاء عليه عن طريق المسهلات والملينات غير الطبيعية.

وثبت أيضاً، أن تناول المسهلات بكثرة قد يؤدي إلى إخفاء أعراض السرطان، فيستمر المريض في علاج نفسه، ويواصل نظامه الغذائي والحياتي المعتاد من غير أن يتنبه إلى وجود الداء فيه وهو في أول مراحله مع أن للوقت أهمية كبيرة في القدرة على علاج السرطان والقرحة، من الممكن جداً علاجهما وهما في مراحلهما الأولى، بينما يصبح هذا العلاج صعباً ومتعذراً إذا أهمل شأنه في البداية.

وليس معنى كل ما ذكرنا أن البيكاربونات هي سم زعاف يجب تحاشيه تماماً، لا، ولا هي دواء ناجع يجب الإقبال عليه، ولكن هناك بعض الملاحظات حول هذا الموضوع، لا هي ضد البيكاربونات ولا معها، فقد اعتاد الناس في الماضي على تناول البيكاربونات، يوم كان الطب ضيق الآفاق لا يستطيع التشخيص أو العلاج، فكانوا يخففون من أعراض الأمراض بتناول البيكاربونات، أما اليوم، فإن الطب بمعطياته العلاجية الخارقة، لم يعد يؤمن بتسكين الآلام، بل هو قادر على استئصال أسبابها والقضاء عليها، ولذا فإن تناول المواد المسهلة والهاضمة، ليس هو الحل المنشود

لمشكلات الهضم والتلبكات المعوية أو المعدية، لأن هذه المشكلات قد يكون سببها مختلفاً تماماً عما يظنه الإنسان، وليس غير الطبيب بمستطيع أن يقول الكلمة الحاسمة في هذا الموضوع، وخير للإنسان أن يعرض أمره على الطبيب قبل أن يتناول ملعقة من البيكاربونات إثر شعوره بالتلبك الهضمي، فقد ينصحه الطبيب بتناولها دون خوف، وقد يضع إصبعه على علّة ناشئة كان من الممكن أن يؤدي الجهل إلى ازديادها وانتشارها، وتسببها بأسوأ النتائج.

الملح

Sel

الاسم الكيميائي لملح الطعام هو ـ كما سبق أن ذكرنا ـ «كلورور الصوديوم»، وهو ذائع الاستعمال في جميع أنحاء الدنيا، حتى أن الأطفال في بعض القبائل الأفريقية يمصّون الملح كما يمص أطفالنا أعواد قصب السكر.

وقد كان الإنسان البدائي جاهلاً لوجود الملح في الطبيعة، ولم ينتبه إليه إلا بعد أن ذاق ماء البحر، ويعتقد أن الملح دخل حياة الإنسان بعد أن ترك حياة التنقل إلى حياة الاستقرار، ويفسر لنا ذلك أن نعلم أن الإنسان يستطيع احتمال نقص الملح إذا كان اللحم هو طعامه الرئيسي كما كانت الحال لدى الإنسان الأول.

وأول بلد اكتشف فيه الملح ـ على ما يقول«هيرودوت»ـ هو ليبيا حتى أن المنازل كانت تبنى بكتب من الملح، وباتت للملح قيمة جعلته أجراً للجندي الروماني الذي كان يتناول راتبه كمية من الملح، يبادل بها على ما يشاء شراءه من بضاعة.

وظلت للملح قيمته الكبيرة، لدرجة أن فرنسا فرضت ضريبة على الملح، وفرضت سلطاتها احتكارها له، وقد تسبب ذلك في حدوث نقمة شعبية عامة، واضطرابات دامية، حتى جاء عهد لويس السادس عشر. وبينما كان هذا يدرس موضوع إلغاء ضريبة الملح، عاجلته ثورة سنة ١٧٨٩ فألغت الملكية، وألغت معها ضريبة الملح، ولكن الحكومات المتعاقبة أعادت ضريبة الملح مرة أخرى، ثم ألغتها، ثم أعادتها، وأخيراً ألغيت هذه الضريبة وكان ذلك فيما لا يزيد عن مائة عام خلت.

إن الإنسان البالغ يستهلك مقداراً يومياً من الملح يتراوح بين ثمانية غرامات وخمسة عشر غراماً، وهي تثير من العطش مقداراً معادلاً لها، وأكثر هذا المقدار ما يتناوله الإنسان في طعامه اليومي. وخاصة في الخبز وباقي الأطعمة المطهوة.

وكان الناس في الماضي يعتقدون أن الإكثار من الملح ضروري للصحة. وتختلف

حاجة كل شعب للملح باختلاف المنطقة التي يعيش فيها، فسكان المناطق الاستوائية يحتاجون لمقدار كبير من الملح باعتبار أن التعرّق يطرح من أجسامهم جانباً كبيراً مما يتناولونه منه، بينما يجهل شعب الأسكيمو والقرغيزيون مادة الملح، بل إن سكان سيبيريا ينفرون منه ويمجون طعمه، أما في بلادنا ـ وهي في المنطقة المعتدلة، فإننا نحتاج إلى مقدار معقول من الملح، هو ذاك الذي نحصل عليه بشكل طبيعي من الأطعمة التي نتناولها.

ويعتقد كثير من العلماء والأطباء أن الإكثار من تناول الملح، يسبب انهياراً عاماً للجسم، وانحطاطاً شاملاً في القوى الجنسية.

وقد دلت الدراسات الأولية، فعلاً، على أن الإفراط في استعمال الملح قد يضعف البنيان الجسدي العام، ويجعل الجسم مستعداً للإصابة بالأمراض، سواء منها السرطان أو سوء التكلّس.

وقد اعتاد الكثيرون على رش الملح على الطعام بصورة لاشعورية، حتى ولو لم يكن الطعام بحاجة إلى الملح.

إن الملح ليس «طعاماً» بالمعنى المفهوم للطعام، فهو ليس سوى معدن كيميائي يتكون من الصوديوم والكلور، ويكاد يكون المادة الوحيدة التي يستعملها الإنسان في طعامه دون اللجوء إلى الحيوان أو النبات، وفي بعض البلدان توجد مناجم خاصة يستخرج منها الملح كما يستخرج الحديد والفحم من المناجم.

وقد أثبتت الأبحاث أن الجسم بحاجة إلى مقدار معين من الملح لتنظيم دورة السوائل فيه، ويمكن تأمين هذه الكمية الضئيلة عن طريق الأطعمة العادية، كاللحم الذي يحتوي على الملح بصورة طبيعية أو الخضار التي تستعمل الأسمدة الكيميائية في تسميدها.

ويستطيع الإنسان أن يستغني عن استعمال الملح في تمليح الطعام، إذا دعت الضرورة لذلك، دون أن يتعرض جسمه لنقص خطير في هذا العنصر، لأنه يتدارك حاجته من الأطعمة العادية كما سبق أن ذكرنا.

أما أضرار الملح، فتبدو لنا عندما يأخذ الإنسان بتناول كميات كبيرة منه، إذ تعجز الكلى عن التخلص من الفائض، وخاصة في أيام الشتاء حيث يقل التعرق. وهنا يتجمع الفائض من الملح في الإسفنجة حاملاً معه بعض السوائل مما يسبب الأذى لخلايا

الجسد. وفضلاً عن ذلك فإن الملح يساعد على زيادة الحامض في المعدة، والمعروف أن قليلاً من هذا الحامض ضروري لتسهيل عملية الهضم، إلا أن كثرته تسبب الحالة المعروفة بحموضة المعدة، وهي حالة لا يستطيع الجسم احتمالها، كما أن الملح مثير قوي للأعصاب في الخلايا العصبية، ومثير أيضاً للأغشية الدقيقة الرقيقة.

وقد أجرى بعض البحاثة تجارب على الحيوان لمعرفة ما إذا كان للملح تأثير على الطاقة الجنسية، فلوحظ أن الإفراط في تناول الملح، بما يسببه من انهيار جسدي يسبب انحطاطاً في القوى الجنسية، وتبين أن إعطاء الملح للحيوانات بمقادير قليلة ينشط أجسامها، بينما أصيبت بالشيخوخة المبكرة وتعطلت قدرتها الجنسية والتناسلية عندما أعطيت كميات كبيرة من الملح.

والقياس نفسه على الإنسان.. فقد أشار الدكتور «إميل فريدبرغر» في خطاب ألقاه أمام إحدى الجمعيات الطبية في أمستردام إلى وجود بعض الآثار للملح على النشاط الجنسي، فذكر بأنه ثبت له وجود علاقة مباشرة بين الملح والخصوبة، وأن أكثر الأجناس خصباً في التناسل تعتمد في غذائها على قليل من الملح. كما ذكر أنه جمع أدلة دامغة تثبت أن الملح يضعف القدرة الجنسية ويساعد على زيادة العنانة، وأن على الملح مسؤولية مباشرة في ارتفاع الضغط الشرياني.

وقد تبين للأطباء أن سكان الدانمارك يعانون حالة عامة من الضعف الجنسي، وعزوا أحد أسبابها إلى اعتماد الناس هناك على اللحوم والأسماك المملحة بشكل خاص.

ونظراً لما عرف عن الملح من إثارته للأعصاب والخلايا، ولما عرف من أن ذوي الأعصاب الحادة يعجزون عن أداء العمل الجنسي أداءً كاملاً فلعل ذلك مما يفسر العلاقة بين الملح والضعف الجنسي. وأن إقلال ذوي الأعصاب الحادة من تناول الملح لمما يساعدهم على القدرة الجنسية بشكل أحسن وأنسب.

وقد عاش البحاثة «السير روبرت ماك كاريسون» أحد عشر عاماً في شمالي الهند، فتبين له أن القبائل التي تعيش هناك تتمتع بالصحة والعافية مع أنها لا تتناول الملح إطلاقاً، وتمكن الدكتور «بريتويت» بعد جهود شاقة من إثبات دور الملح في إجراء تغييرات جوهرية في الاستقلاب الأساسي وتطور تمثيل الأغذية، ولخص رأيه في الملح بقوله إنه ليس «طعاماً» وإنما هو «عنصر كيميائي مهيج». واكتشف الدكتور «فريدريك ماروود» علاقة بين الإفراط في تناول الملح وبين بعض حوادث الإسراف، وقد كتب بعد مائة حادثة من هذا النوع يقول:

ـ «لقد وجدت في جميع هذه الحوادث، عدا حادثة واحدة، أن المصابين مغرمون بإدخال الملح في أطعمتهم، وتناول الأغذية المملحة بشكل مفرط».

وأيد هذا الرأي الطبيب البريطاني المعروف «دين توماس» الذي قال: «إن الكميات الكبيرة من الملح التي تتناولها الشعوب المتمدنة ذات دور هام في انتشار السرطان والأمراض الأخرى كأمراض القلب والتكلس والضغط». وكذلك هناك إجماع على علاقة الملح بارتفاع ضغط الدم.

وهذا حق.. فإن الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين بآفات قلبية بعدم تناول الملح ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً.

على أنه ليس معنى كل هذا أن نهجر الملح هجراناً تاماً، فإن مقداراً ضئيلاً من الملح ضروري للجسم، وهو ما يمكن الحصول عليه من الطعام العادي. كما أن الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين ببعض الأمراض كمرض أديسون ـ وهو أحد أمراض غدة الكظر ـ بتناول الأطعمة المملحة، وفي حالة الإصابة بمرض «برايت» ـ الذي تلتهب فيه الكليتان ـ يؤدي فقدان الملح من الطعام إلى حدوث تسمم في الجسم.

وقد يسأل سائل:

ـ إذا لم يكن الملح غذاءً رئيسياً فلماذا نرى بعض الحيوانات تلجأ إلى مصادره وألسنتها ممتدة؟

والجواب على ذلك أن هذه الحيوانات، كالخرفان والغزلان والدببة، تبحث عن بعض المعادن كالمغنزيوم وسولفات البوتاس الموجودة في مناجم الملح ومصادره، وقد أثبتت التجارب العلمية الدقيقة أن اهتمام هذه الحيوانات يكون موجهاً للمعادن أكثر من الملح نفسه.

المثلجات

Les glaces

المعتقد أن المثلجات من ابتكار الصينيين، وعنهم نقلها الهنود، ثم الفرس، ثم العرب، وبهذا عرفنا طريقة مزج الثلج الطبيعي بالفواكه أو الزهور أو العطور.

ومن المعروف عن فلاحينا أنهم اعتادوا جمع الثلج في كهوف جبلية رطبة لا تدخلها أشعة الشمس، فيغطونه بطبقة كثيفة من القش أو التبن، لا تسمح لحرارة الجو بالنفاذ إليه، فيحفظونه بهذه الطريقة إلى الصيف، ويمزجونه بالعسل أو الدبس، وهو ما نسميه «السويق».

ويروى عن أباطرة الرومان أنهم كانوا يبنون مستودعات ضخمة قرب بحيرة «ترازيمين»، لإيداع الثلج فيها شتاءً في باطن الأرض، فيفصل عن الجو الخارجي بطبقة من التبن، ثم يؤخذ على دفعات من مستودعاته عند حاجة الأباطرة إليه.

وفي فرنسا عرفت المثلجات أول مرة بمناسبة عرس «هنري الثاني» و«كاترين دومدسيس»، فيقال إن العروس عندما جاءت من إيطاليا كان يرافقها جيش من الطباخين والكيميائيين، إذ كانت هاتان الحرفتان متشابهتين إذ ذاك، فاستطاعوا إحداث «نهضة» شاملة في فن الطهو، وكان من جملة مستحدثاتهم ـ بالنسبة لفرنسا ـ اختتام الوجبات الملكية بالمثلجات، وكان هناك موظف خاص مهمته إعداد عصير الفواكه ومياه العطور، وإضافة الثلج إليها بالطرق الفنية اللازمة.

على أن انطلاقة المثلجات هناك، كانت على يد النبيل الإيطالي «بروكوبو» الذي ترك مدينته «بالرمو» واستوطن فرنسا سنة ١٦٧٢، وأنشأ المقهى المشهور المسمى «بروكوب».. فقام بدعاية واسعة للمثلجات، كان من أثرها أن أصدر الملك مرسوماً أوجب إحداث نقابة لبائعي «الليمونادة» الذين يحق لهم تعاطي مهنة إنتاج وبيع مثلجات الفواكه والعطور، وحدد المرسوم أسماء المثلجات المسموح بصنعها وهي تشمل المشمش

والفريز والأناناس والجوز والكستناء والزعفران وغيرها.

أما في أيامنا هذه، فقد باتت للمثلجات مكانة مرموقة بين ما يتناوله الناس صيفاً وشتاءً، لا سيما بعد أن انتشر استعمال البرادات المنزلية، وكافة الأجهزة والابتكارات التي جعلت المثلجات في متناول كل يد.

أما فوائد المثلجات فتختلف باختلاف المواد الأولية الداخلة في تركيبها وما إذا كانت مصنوعة من الحليب أو الفاكهة أو العصير أو الشوكولاته، ففي هذه الحالة تحتوي المثلجات على نفس الفوائد الغذائية التي تحتوي عليها موادها الأولية.

فالبوظة، أو الجيلاتي، أو الجلاس، التي تصنع من الحليب، تحتوي على النسب التالية من المركبات الغذائية ٥, ٢٠٪ مواد سكرية وكربوهيدرونية، ٥٪ مواد بروتينية، ١٠٪ مواد دهنية، كما تحتوي على الكلس والفيتامين (آ A) و(ب B).

ونظراً لخاصية المثلجات كمسببة لشيء من التخدير في أغشية الفم، فإن الأطباء يوصون مرضاهم الذين أجريت لهم جراحات في الفم بتناولها كما يصفونها للأطفال المصابين بالسعال الديكي لأن التجربة أثبتت أن المثلجات تكاد تكون هي الغذاء الوحيد القادر على الاستقرار في المعدة خلال نوبات السعال العنيفة، كما توصف لمن أجريت لهم عملية استئصال اللوزتين، كمغذ، ومسكن للألم.

على أن من الضروري التنبيه إلى أن المثلجات سريعة التلوث بجراثيم التيفوئيد والديزانتريا والتسمم. ولذا يجب التأكد من نظافتها التامة قبل تناولها.

وإذا أخذت المثلجات باعتدال بعد الطعام، كانت عاملاً فعالاً في المساعدة على الهضم، شريطة أن تؤخذ ببطء، لا أن تزدرد ازدراداً. لأن مفعولها كمفعول المواد المغلية التي تحرّض جدران المعدة على الإفراز والعمل.

أما إذا أخذت المثلجات بسرعة، وبطريقة الازدراد، فإنها تصيب أعصاب المعدة بالكسل، أو الفالج المؤقت، يسبب توقف المعدة عن العمل وإصابتها بالتقلص مما ينجم عنه سوء الهضم، وهذا هو السبب فيما يعرف من أن تناول قطع صغيرة من الثلج يحول دون استمرار التقيؤ.

ويجب أن نتحاشى تناول المثلجات قبل الطعام، أو عقب سير طويل تحت أشعة الشمس لأن ردة الفعل إذ ذاك تكون قوية، وتؤثر على غشاء المعدة وتجعله مهيأ للإصابة بالالتهاب أو التقرح، كما قد تبدو ردة الفعل بالإغماء أو الدوخة بسبب حدوث احتقان شديد في المعدة على حساب الدماغ الذي يصاب عندها بفقر في الدم.

الشمس

Le soleil

عندما نضع الشمس في قائمة الأغذية، فليس ذلك من قبيل التجاوز في شيء، وإنما نحن نقرر حقيقة علمية ثابتة، تعتبر الشمس ليس مجرد مصدر للنور والحرارة، وإنما هي - بالإضافة إلى ذلك - غذاء مدهش يلعب دوره الهام ليس في التغذية المباشرة فحسب، بل هو يكسب الأغذية الأخرى فوائدها المعروفة، بحيث إن حرمانها من شعاع الشمس قد يمنعها من النمو، أو من اكتساب كل ما تستطيع الشمس أن تمنحها إياه من عناصر غذائية فعلية.

وفي الصيف، الذي تقترب فيه الشمس من الأرض أكثر من أي فصل آخر، نرى أن الأغذية التي تستمد من النبات، تكون أفضل ما تكون بالأملاح المعدنية والفيتامينات، كالبيض والحليب اللذين يبلغان أقصى درجات دسامتهما في فصل الصيف. فالحليب يكون أكثر غنى بالفيتامينات والمواد الدسمة في الصيف، كما يكون بيض الدجاج الذي أطعم حبوباً جديدة أغنى ما يكون بالفوسفور بحيث لا يكون ضاراً حتى للمصابين بأمراض في الكبد.

على أن طريقة الاستفادة من الشمس كمصدر من مصادر الغذاء، تختلف عن طريقة الاستفادة من الأغذية الأخرى، وإن كانت الغاية واحدة في كلتا الحالتين، فكل إنسان يتمتع بجهاز هضمي سليم، وبكبد وأعصاب سليمة يستطيع أن يختزن في جسمه المواد الحيوية المتأتية عن هضم الأطعمة. فالإنسان البالغ يستطيع الاعتماد على الاحتياطي الذي يختزنه في أنسجته ودمه إذا ما اضطر للامتناع عن تناول الطعام مدة طويلة، لأن الجسم يستغل احتياطييه من المواد السكرية (المختزنة في الكبد والعضلات) ثم من المواد الشحمية، ثم من المواد الهيونية.

إن الكبد عبارة عن مخزن يحفظ فيه الجسم جانباً كبيراً من مواده الأساسية

كالجزريات (Carotène) وهي مادة نجدها في جميع النباتات تقريباً، فتتحول في الكبد إلى الفيتامين (آ ـ A)، الفيتامين الرئيسي للوقاية من الأمراض الجلدية، كما يحتفظ بجانب من المواد المعدنية الهامة كالحديد والنحاس الضروريين لصنع وإعادة تكوين الكريات الحمر في الدم، كما يحفظ للمرأة الحامل حيوياتها ويحوّلها ويوزعها عندما تدعو الحاجة.

وهناك غدد أخرى تلعب نفس الدور تقريباً في اختزان الأملاح المعدنية والفيتامينات داخل الأنسجة ويكون مفعولها احتياطياً يمنح الجسم قدرته على الحياة والعمل عندما تستدعي الحاجة من الجسم أن يقوم بمجهود خاص، كالكليتين والأنسجة والنسيج الغني بالكلس.

لقد خلق الجسم الإنساني بحيث يستطيع استغلال قدراته وإمكاناته وطرح ما لا ضرورة له، وذلك في حالة الصحة الجيدة، ولكن ثلاث فئات لا تستطيع الإفادة من هذا التوازن وهي فئة الأولاد حتى سن العشرين، والحوامل اعتباراً من الشهر السادس، والمرضى، وخاصة الذين لا يتمتعون بأجهزة هضمية وأكباد سليمة.

إن شهر آب (أغسطس) وما يتلوه من أيام الصيف، يعتبر فرصة ذهبية للاستفادة من خير أوقات السنة بالنسبة للغذاء، إذ إن ما تمنحه الشمس للأغذية من قدرات وإمكانيات، تعتبر خير ما يستطيع الجسم أن يختزنه لأيام السنة الأخرى.

ويجب أن يحتوي الغذاء على الخضار والفواكه التي تزوّد الجسم بحاجته من المواد المعدنيـة بما تكون قد اختزنته وصنعته من أشعة الشمس، ولذا كانت الأوراق الخضراء والقشور أغنى بمحتواها الفيتاميني والمعدني من اللباب لملامستها المباشرة لأشعة الشمس مدة غير قصيرة.

تعلم كيف تأكل طعامك

لن نأتي بجديد إذا ما تحدثنا عن «عصر الآلة» الذي نعيشه اليوم. . هذا العصر الذي دفع بعجلة المدنية إلى الأمام، بقدر ما أساء إلى موازين الطبيعة بالنسبة للجسم الإنساني.

فلقد فرض «عصر الآلة» هذا، نمطاً خاصاً من الحياة على الناس، يدورون في دوّامته العنيفة، لا يدرون صباحهم من مسائهم، غافلين عن مبادىء الصحة الأساسية للجسم، مكتفين بطعام عاجل يتناولونه في «سندويشة» بدلاً من وجبة كاملة تسد لأجسامهم حاجتها من الغذاء، ملتهمين بضع لقيمات على عجل، يزدردونها ازراداً وفي أذهانهم ألف مشكلة ومشكلة، وعيونهم تتابع سطور جريدة، أو تنصرف آذانهم لتتبع الراديو.

هذه الحالة المؤسفة التي وصلت إليها حياة البشر قد أفرغت «الطعام» من محتواه الحياتي الأساسي ، وجعلته مجرد مواد يضعها الإنسان في جوفه لتمسك عليه حياته، غير عابىء بما إذا كانت «نفسه» تقبل هذا الطعام أو لا تقبله، لها رأي فيه أو ليس لها رأي.

ومن هنا، رأينا تلك الحالات الشائعة، من فقد الشهية، وانحطاط القوى، واضطرابات الهضم، وتلبكات المعدة، وانتفاخ البطن، وآلام الأمعاء، وهي كلها ظواهر طالما دفعت بالناس زرافات زرافات إلى عيادات الأطباء يلتمسون العلاج غير عالمين أنهم هم الذين تسببوا لأنفسهم بهذه العلل والآلام، بمخالفتهم سنة الطبيعة، وإجبارهم أجهزتهم الهضمية على القيام بمهامها بأسلوب يختلف عن أسلوبها الطبيعي. . وقد عوّدتنا الطبيعة على أن تتقاضانا ثمن مخالفتنا لمبادئها وقواعدها غالياً. .

إن الهضم ليس عملية سهلة، فهو ذو ثلاثة جوانب، أو ثلاث صور: الأول منها آلي

تتم فيه عملية طحن الغذاء وتحويله إلى جزئيات صغيرة، حتى تؤثر عليها عصارات الهضم المختلفة تأثيراً جيداً، والثاني كيميائي يتطلب عدداً من التفاعلات الكيميائية الدقيقة التي تؤدي إلى تحليل الطعام وهضمه ثم تمثله وامتصاصه، والثالث عصبي، تقوم فيه الأعصاب بدور المشرف على العملية كلها، والمنظم لإفرازات الغدد. ومن إدراكنا لطبيعة هذا الدور وأهميته ندرك وجوب تجنب الانفعالات العاطفية والنفسية، نظراً لعلاقتها الوثقى بالأعصاب، والاهتمام بالاستمتاع بالطعام، ومساعدة الجسم على إعداده وتهيئته للهضم الكامل الذي يؤدي إلى تحقيق الغاية المنشودة من تناول الطعام.

ولكي تضمن لنفسك مردوداً جيداً عن طريق تناول الطعام، انتبه إلى الملاحظات التالية:

* نظم مواعيد أكلك وامضغ طعامك جيداً.

* تجنب تناول الماء أثناء تناول الطعام ما أمكنك، على أن تعوّض ذلك بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على مقادير من السوائل لتيسير عملية الهضم بقدر الإمكان.

* اعتن بتلوين طعامك بحيث يحتوي على العناصر الأولية المساعدة على الهضم وخاصة المواد ذات الأثر (القلوي)، والمحتوية على الأملاح المعدنية والفيتامينات.

* لا تنهض إلى عملك فوراً عقب الانتهاء من الطعام، بل اخلد إلى الراحة بضع دقائق لا تقل عن ربع ساعة لمساعدة الجسم على تركيز قواه وإنجاز المراحل الأولية من عملية الهضم، وإثارة الغدد لإفراز العصارات المطلوبة.

وغني عن البيان أن نشير إلى وجوب الاعتدال في الطعام، والعناية باختيار الأنواع المفيدة منه. فالطعام لا يقاس بكميته بقدر ما يقاس بمحتواه الغذائي، واذكر القول العربي المأثور: «البطنة تذهب الفطنة».

الخطأ والصواب في طعامك

لما كان «الطعام» يحتل مكانة رئيسية في حياة الناس، فقد كان من الطبيعي أن ينسج حوله كثير من المعتقدات الخاطئة، أو المبالغ فيها، أو الصحيحة، على السواء.

وفيما يلي نقدم لك أهم هذه الاعتقادات، وكلمة الطب والعلم الصحيحة فيها:

*** وجبة الصباح هي أهم وجبات اليوم:**

هذا حق.. فالإفطار الناقص يسبب ضعف الصحة، ويعرضها للأمراض وقد أثبتت التجارب والدراسات أن الذين لا يتناولون وجبات صباحية كافية يكونون أكثر تعرضاً للخطأ في أعمالهم، ولا يستوعبون دروسهم إذا كانوا طلاباً، وقد أثبت بعض علماء الاجتماع حقيقة هامة هي أن العائلات التي لا تسود فيها السعادة المنزلية، ويكثر فيها الشجار والطلاق هي التي لا تعنى بطعام إفطارها عناية كافية.

*** الطعام الساخن يمنح الجسم الحرارة:**

هذا خطأ.. حرارة الجسم تتوقف على عدد الحرورات (الكالوري) التي يحصل عليها، وإن كانت كأس من «البوظة» تحتوي على عدد من الحرورات يعادل ما في طبق من الحساء الساخن.

*** في الصيف يجب خفض كمية الطعام:**

هذا خطأ والذي يجب أن يخفض هو مقدار الأطعمة الدسمة. فلو فعلت ذلك في الصيف ثم جلست أمام الموقد طيلة الشتاء، فلا شك أنك ستحتاج إلى طعام أكثر في أشهر القيظ.

*** هناك أطعمة معينة تزيد الشهوة الجنسية:**

هذا خطأ، فكل طعام ـ دون استثناء ـ حتى ولو كان قطعة من اللحم، أو ذرة من

الفلفل يعد منشطاً للجنس، والصلة الوحيدة بين الطعام والجنس هي أن تتناول كفايتك من الطعام، لأن قلة التغذية تؤدي إلى الضعف في كل شيء.

*** إن تناول خمس وجبات يوميًا تجعل الإنسان في حالة أحسن:**

هذا حق، فإن وجبة خفيفة تؤخذ بين الوجبات الرئيسية تزيد من نشاط الجسم، وتجعله أقل شراهة عند تناول الوجبة الرئيسية.

*** كلما زاد طعام الإنسان، زادت حاجته إلى الطعام:**

هذا حق، وتستطيع أن تتبينه عندما تشعر بالجوع في اليوم التالي، عقب يوم سالف تناولت فيه مزيداً من الطعام، ذلك أن زيادة الطعام توسع المعدة، وتزيد الشهية، والعكس صحيح أيضاً، فكلما خفضت كمية طعامك تناقصت شهوتك للطعام ـ وذلك ضمن حدود حاجة الجسم بالطبع ـ فأنت تستطيع أن تقلل كمية طعامك دون أن تشعر بالجوع.

*** التمارين الرياضية هي الطريقة المثلى لتخفيف الوزن:**

هذا خطأ، فأنت إذا تسلقت عشرين درجة فستفقد الحرورات التي أكسبتك إياها قطعة من الخبز. . ولو قطعت حطباً لمدة ساعة فإنك تستطيع استعادة الحرورات التي فقدتها بتناول قدح واحد من الشوكولاته، وفي كل الحالات فالتمارين الرياضية تجعلك أكثر جوعاً.

*** إن الطباع تسوء قبيل الطعام:**

هذا حق، فقد تبين أن الأعصاب تصبح أكثر حساسية، والطباع تسوء قبيل مواعيد تناول الوجبات الثلاث.

*** الطعام علاج للتعب:**

هذا خطأ، فالتعب يزيد في الشهية أكثر من الحد المعتاد، ولكن من الضروري ألا تأكل كثيراً عندما تكون متعباً، لأن الطعام، إذ ذاك، يكون أصعب هضماً.

*** النوم بعد الطعام خير من النوم قبله:**

هذا خطأ، فإن إغفاءة قصيرة قبل الطعام لمدة نصف ساعة، تريح الأعصاب المتعبة، أما النوم بعد الطعام فإنه يعرقل أداء المعدة لعملها، ويكفي استرخاء بسيط لمدة بضع دقائق، فذلك يساعد المعدة على الهضم.

*** إن إغفاءة قصيرة قبل موعد النوم تسبب الأرق:**

هذا خطأ، فإن إغفاءة قصيرة أو قليلاً من الحساء أو الحليب قبل النوم، يساعد على النوم المريح لأنه يوجه الدماء إلى الجهاز الهضمي ويبعدها عن الدماغ، أما إذا كان الطعام دسماً أو زائداً عن الحد فإنه يسبب اضطراب الهضم والنوم.

ماذا يأكل الطفل؟

بعد أن يجتاز الطفل الأشهر الثلاثة الأولى من حياته، فإن مرحلة جديدة من هذه الحياة تبدأ، إذا كان سليم الجسم، فلا تعود حاجته إلى الغذاء مقتصرة على الحليب وحده، وإنما تتعدى ذلك إلى «وجبات» منوعة غنية، تسير به في طريق النمو بخطوات تتناسب مع قدرته الطبيعية على هذا النمو. ولذا فلا بد من توجيه كثير من العناية والاهتمام إلى هذه المرحلة الجديدة من حياة الطفل، واختيار ألوان غذائه بشكلٍ يحقق الفائدة المرجوة على الوجه الأكمل.

إن طريقة مواجهة مرحلة «الوجبات» في حياة الطفل، تقلق كثيراً من الأمهات، ولا سيما في المرة الأولى، فهن لا يفتأن يتساءلن:

ـ كيف نبدأ بتطبيق المرحلة الغذائية الجديدة؟

ـ متى يجب أن نزيد عدد الوجبات أو ننقصها؟

ـ متى يجب أن يحدث ذلك. . وكيف تتم إضافة الألوان الجديدة من الطعام.

ـ كيف نحمل الطفل على قبول هذا التغير الجذري في أسلوب غذائه. . وماذا نفعل إذا لم يتجاوب معها.

إلى كثير من أمثال هذه الأسئلة التي يتلقاها الأطباء من الأمهات الصغيرات كل يوم مرات عديدة.

ويزيد في قلق هؤلاء الأمهات، حصولهن ـ في بعض الأحيان ـ على إجابات متناقضة، مما يسبب لهن هماً وحيرة، تثيران إشفاقهن على أطفالهن الغوالي.

ولكي نقدم جواباً يصلح لكل الحالات والظروف: لا بد لنا من التأكيد بأن يُوفَّر «الجو الهادىء» للقيام بالمرحلة الجديدة من التغذية. فصحيح أن الطفل ما زال في الأشهر الأولى من عمره، وصحيح أنه «طفل» لا يعرف الخير من الشر، ولكن هذا لا يمنع

من القول إنه ـ أولاً وآخراً ـ كائن حي، له ذوقه الخاص، وشخصيته الخاصة، وله مزاجه الذي يثير شهيته مرة، أو يجعل هذه الشهية تصدف عن الطعام مرة أخرى، وهذه كلها نقاط يتوجب على الأم أن تأخذها بعين الاعتبار عندما تبدأ بتغذية الطفل بأكثر من الحليب.

إن المرحلة الجديدة تبدأ ـ كما ذكرنا ـ من الشهر الثالث.

في هذا الشهر يجب البدء بإعطاء الطفل «المغلي الأول». فوجباته تكون سبعاً، ست منها للحليب، والسابعة للمغلي. ويصنع هذا المغلي من مقدار ملعقة قهوة من طحين القمح، أو أي نوع آخر من الطحين الذي يصنع لهذه الفترة ولهذه الغاية بالذات، ويباع في الصيدليات، وإذا كان الطفل يعاني الإمساك، فمن الخير أن يعطى «مغلي طحين الشعير»، وأما إذا كان يشكو الإسهال فيعطى مزيجاً من طحين القمح وكريما الأرز.

يمد الطحين بقليل من الماء (ملعقتا ماء)، ثم يضاف الحليب الساخن، ويكون محلّى أو غير محلّى وفق تركيب الطحين المستعمل، ثم يرفع على نار هادئة لمدة خمس دقائق، وبهذا نحصل على حساء سائل صالح للامتصاص بوساطة المصاصة.. وإذا كان الحليب المستعمل محفوظاً، يهيأ المغلي، ثم يمد ـ بعد الغلي ـ بالحليب المحفوظ، مسحوقاً كان أم مكثفاً، ثم يوضع في المصاصة ويعطى للطفل.

ويفضل أن يتناول الطفل هذه الوجبة ظهراً، وفي وجبة رئيسية، ومن الخير أن يتعود على تناول وجبته الرئيسية في هذا الموعد. أما في الشهر الرابع، فتضاف وجبة ثانية من المغلي، بينما تنقص وجبات الحليب بحيث يصبح طعامه مؤلفاً من وجبتي مغلي وأربع قناني من الحليب.

وطبيعي أن كمية الوجبة يجب أن تزاد قليلاً في الشهر الرابع، بحيث تصبح ١٣٠ غراماً، ويستحسن أن نبدأ، مع بداية الشهر الرابع بإعداد معدة الطفل للتعود على نظام الخمس وجبات في اليوم، فذلك أدعى لراحة الأم، على أن يحدث ذلك دون إنقاص المردود الغذائي المنشود، فنبدأ بزيادة كمية الطحين حتى تصل إلى ١٧٠ غراماً للوجبة الواحدة، فيصبح النظام وجبتي مغلي وثلاث قناني فقط، يفصل بين الوجبة والأخرى زمن لا يزيد عن ثلاث ساعات ونصف الساعة.

ومع بداية الشهر الخامس، نبدأ بإطعام حساء الخضار، ويكون ذلك باستبدال إحدى وجبتي الطحين بوجبة من حساء الخضار، تحضر على الشكل التالي: ١٣٠ غراماً من مغلي الخضار، ٥٠ غراماً من الحليب، ملعقة من الخضار المهروسة، ملعقة من الطحين، أرز، زبدة، قليل من الملح. تغلى الخضار (بطاطا، جزر، براصيا، الخ..)

في كمية كافية من الماء لمدة ساعتين ثم تضاف المقادير الأخرى الواردة آنفاً. وهناك بعض الأطفال الذين يستسيغون حساء الخضار بالسكر بدلاً من الملح، وآخرون لا يتقبلونه لا بالسكر ولا بالملح، ولذا نبدأ بتعويدهم على مذاق الخضار بإعطائهم ملعقة قهوة من مسحوق البطاطا (بوريه) أو الجزر، أو الخضار النيئة مضافة إلى المغلي، أو وحدها، ويمكن الحصول على الخضار المسحوقة معبأة بعلب تباع في الأسواق، أما موعد إعطائها للطفل فهو قبل وجبة الظهر المؤلفة من المغلي.

ومع بدئنا بتعويد الطفل على تناول الخضار، نبدأ بتعويده على تناول الطعام من الملعقة، فنبدأ بالتدرج في تحويل المغلي السائل إلى قوام متماسك بعض الشيء، وذلك بأن تكون وجبة المسحوق مؤلفة من البطاطا في ثلثيها، ومن الجزر في الثلث الأخير. وهكذا يصبح غذاء الطفل مؤلفاً من خمس وجبات هي: وجبتان من المسحوق (١٨٠ غراماً) وثلاث قناني من الحليب. ولا بأس من أن نضيف إلى وجبة الظهر نصف موزة نيئة مهروسة جداً، أو مسلوقة، ومضافاً إليها السكر، أو نصف تفاحة مبشورة.

أما في الشهر السادس، فإن تغييراً جوهرياً يجب أن يدخل على نظام التغذية، فمن جهة ندخل البيض واللحم إلى الوجبات، ومن جهة أخرى نخفض عدد الوجبات إلى أربع.

واللحم المقصود هو «عصير اللحم» وطريقة تحضيره هي أن نأتي بعصير لحم البقر أو الضأن المحمص المضغوط (المهبر) أو المدمى (أي قليل النضج) ونمزجه بالمسحوق بنسبة ملعقة قهوة واحدة أربع مرات في الأسبوع.

أما البيض فيسلق سلقاً جيداً ثم يخلط بالمسحوق بنسبة ملعقة قهوة واحدة، ثم ملعقتين مرتين في الأسبوع، وننتقل بالطفل إلى نظام الأربع وجبات بأن نلغي وجبة الحليب التي تعطى للطفل الساعة العاشرة. ولكي يكون الراتب الغذائي كافياً في الوجبات الأخرى تكون كما يلي:

- في الصباح: مغلي مؤلف من مائتي غرام حليب، مع ملعقة حساء من الطحين.
- الساعة العاشرة: عصير فاكهة.
- ظهراً: مسحوق الخضار مع عصير اللحم أو صفار البيض. أما الحلوى فهي تفاحة مبشورة، أو موزة مهروسة ومحلاة، ومربى.
- الساعة الرابعة: مائتا غرام من الحليب مع قطعة بسكويت.
- مساءً: مغلي كالصباح يدخل فيه حساء الخضار.

ويبدأ الدور الأخير في تطور نظام التغذية، ما بين الشهر السابع والشهر الثاني عشر، فنحل اللحم محل عصير اللحم بمقدار ٣٠ ـ ٥٠ غراماً تقريباً، تضاف إلى مسحوق الخضار ظهراً، ويمكن الاستعاضة عن اللحم بالسمك الأحمر، أو صفار البيض المسلوق أو البرشت، وكذلك تضاف إلى هذه الوجبة قطعة من اللبن المصفّى أو نصف زبدية من اللبن الرائب، بالإضافة إلى الفاكهة. وفي المساء يستعاض عن المغلي بحساء الخضار ويكون سميكاً مع المعكرونة أو الطحين، ويعطى الطفل حلوى الظهيرة كالفاكهة المبشورة أو الفاكهة «الخشاف»، أو المربى، وتظل وجبة المغلي الصباحية كالمعتاد، وفي الساعة الرابعة يعطى الطفل حليباً مع قطعة من الكاتو الجاف، وفي الساعة العاشرة يعطى عصير الفاكهة. ويرتفع محتوى الوجبات إلى ٢٢٥ غراماً تقريباً لكل وجبة.

ويجب الانتباه هنا إلى ضرورة عدم إعطاء الطفل كثيراً من الخضار إذا وجدناه يقبل عليها بشهية خوفاً من حدوث حالة بسيطة من التهيج المعائي.

ولا بد من التنويه بأن هذا النظام الذي يتدرج فيه الطفل من ست قناني من الحليب إلى أربع وجبات منوعة خلال تسعة أشهر، إن هذا النظام يجب أن يكون مرناً، يضع ذوق الطفل وحالته الصحية موضع الاعتبار، فليس ضروريًّا تطبيقه حرفياً وبحذافيره، فهو ليس موضع «خطوط عريضة» للموضوع تستطيع كل أم أن تختار وفقها ما تراه ملائماً لطفلها.

فهذا النظام قد وضع للأطفال بصورة عامة، والمفروض أن جميع الأطفال يتقبلونه، فإذا ما وجدنا منهم إعراضاً عن بعض أجزائه فيجب ألا نقسرهم على ما لا يريدون، وللطبيب ـ على أية حال ـ الكلمة الحاسمة في الموضوع.

ذوق الأطفال

قلنا، في الأسطر السالفة، إن تغذية الطفل تتعلق بذوقه الخاص إلى حد بعيد، وهذا حق.

فالمبدأ في اشتهاء شيء أو الإعراض عنه، هو الحاجة إليه أو الاستغناء عنه، فإذا كنت تشعر بحاجة إلى تناول السكر، فلأن عضويتك تحتاج إلى السكر، وإذا شعرت بنفور من مادة معينة فلأن عضويتك ـ في ذلك الوقت ـ لا تحتاج إليها، ولهذا نرى علماء التغذية يلفتون الانتباه دائماً إلى أهمية وجود «الشهية» عند تناول غذاء ما، ويبنون على هذه الشهية اهتماماً كبيراً في تحقيق الفوائد المرجوة من التغذية.

هذا المبدأ نفسه ينطبق على الطفل بصورة عامة، ولكن ليس معنى ذلك أن نترك له الحبل على غاربه، بل يجب أن نتدخل في الأمر، وأن نحاول أن نطبق عليه نظاماً خاصاً ينمي له ذوقه، ويجعله يدرك حاجته بشكل تلقائي.

مثال ذلك، إن من غير المناسب أن ندعه يأكل موزة بينما نحن قد أعددنا له وجبة من اللحم، أو أن نقدم له الطعام الذي يحتاج إلى الملح بغير ملح، فيقظة الشهية متوقفة ـ إلى حد كبير ـ على طريقة إعداد الطعام وطريقة تقديمه بالتالي، وقد يكون الفارق بين انفتاح الشهية وعكسه أن يكون الطعام بارداً أو حاراً.

إن حس الطفل، بالحاجة إلى الطعام، فطري إلى حد بعيد ولذا فيجب ألا نبدد فيه هذا الحس، بل أن ننميه حتى يصبح آلياً، بحيث يستيقظ جوعه في أوقات معينة منتظمة. فإذا ما استيقظ هذا الجوع فيجب أن نكون قد أعددنا ما يلزمه من طعام إعداداً حسناً.

وإذا كنا نعرف أشخاصاً يرفضون، في كبرهم، أن يتناولوا طعاماً ما، أو مادة ما، فأغلب الظن أن لهذا الرفض جذوراً عميقة في نفوسهم قد تمتد إلى سن الطفولة، فإذا وجدنا امرءًا يرفض تناول السمك، على علمه بفوائده، فعودة بذاكرته إلى طفولته، قد

تعيد إليه ذكريات خاصة معينة، كأن يكون - مثلاً - قد عانى بعض «المتاعب» من فصل الحسك عن السمك، أو أن يكون قد ابتلع مرة «حسكة».. أو أنه أكل السمك مرة مطبوخاً بشكل غير مناسب.. وعلى هذا فيفضل أن نحاول جهدنا ألا نترك في نفس الطفل «ذكريات» من هذا النوع تجعله ينفر من طعام بعينه، وهذا يستدعي منا اهتماماً بإعداد طعامه إعداداً يجعله يتقبله بشوق وشهية، ويجعل ذوقه ينمو مع الأيام بصورة متكاملة، ذلك أن الخالق قد أودع في كل من الخضار والفاكهة وكافة المأكولات ميزات وخصائص وخيرات تجعلها تكمل بعضها بعضاً، والغذاء الكامل هو الذي يحتوي على ألوان «مدروسة» من الطعام تجعله يحتوي على حاجة الجسم من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

فلنعمل على أن تكون لأطفالنا أذواق مرهفة تجعلهم يقبلون على الخيرات التي منحهم الخالق إياها إقبالاً جيداً، ومن قبل قال «اللورد شسترفيلد»:

ـ بعد أن جربت كل اللذائذ تبين لي أن لذة المائدة السخية الطيبة هي أطولها بقاء، وأشد الناس براءة هو الذي يقابل بالغفران خطيئات الناس، وبالفلسفة الأسوأ التي لا تنفصل عن الحياة الإنسانية.

ماذا تأكل المرضع؟

لم تتردد محكمة أثينية شهيرة في أن تعلن ذات يوم: «إن التي لا تظهر رغبة مخلصة في إرضاع وليدها لا تستحق لقب أم».. وحكاية الوالدتين اللتين اقتيدتا أمام محكمة إسبارطة لامتناعهما عن إرضاع وليديهما معروفة ومشهورة.

إن مثل هذا «الإجبار» غير وارد، بالطبع، في أيامنا هذه.

فالإرضاع لم يعد قضية يأمر بها القانون ويعاقب التي تتقاعس عنها ليصبح نوعاً من الواجبات النوافل. والتي ترفضه لا تعاقب. والأفضل مكافأة اللواتي يسرن حتى آخر الشوط مع نوازع الأمومة فيهن.. وهذا خير وأبقى.

والإرضاع من ثدي الأم ما يزال يجد الكرامة التي كانت له في عيون أجدادنا. ونحن لا يسعنا إلا الابتهاج به. والواقع أن مثل هذا الإرضاع يستحق كل تقدير وكل حرص، لأنه يقدم خدمة كبرى لصحة الوليد وصحة الوالدة في آن واحد.

ولذا كان من المفيد أن نلقي نظرة على الحمية «الرجيم» الذي يستحسن أن تتناوله كل أم مرضع.

بالإرضاع تحافظ الأم على صحة طفلها:

إن لبن الأم يفي تماماً بالاحتياجات الحقيقية للرضيع الصغير. أضف إلى ذلك أنه يحمي الوليد من كل هجوم متوقع للمكروبات. والواقع أن هذا اللبن الذي يكون بمنجاة من كل تلوث سواء أثناء نقله أو تعبئته في الزجاجات أو نقص تعقيمه، يحمل إلى الطفل جميع خصائص الدفاع ضد الالتهابات بما فيه من الأجسام الضدية التي ينتجها جسم الأم.

ومن المعروف تماماً أن الاضطرابات الهضمية الخطرة، والالتهابات السارية، تكون

نادرة جداً عند الطفل الذي يتغذى من ثدي أمه، وإذا ما أصيب بها كانت الإصابة أقل حدة مما هي لدى غيره من الأطفال الذين يتغذون باللبن الحيواني.

وتقول إحصاءات أكيدة إن وفيات الأطفال تقل بمعدل ثلاث مرات بين الأطفال الذين يرضعون أثداء أمهاتهم عما هي عليه بين غيرهم ممن لا يرضعون.

ومن ناحية أخرى نجد أن الإرضاع من ثدي الأم يجنب الطفل والأم معاً نتائج حرمان مكبوت قد تكون وخيمة العواقب أحياناً، أما إذا أخذنا بآراء علماء النفس على الأقل، فإن إعطاء الثدي للطفل من شأنه أن يقوي الروابط الحقيقية ويغذي الحب البنوي، وكما يعرف كل إنسان، فالسعادة والفرح عنصران رئيسان في حفظ الصحة وصيانتها.

إن كل أم لا يمكن إلا أن تفيد فائدة جمة من إرضاعها طفلها بنفسها. فإذا ما وضعنا جانباً جميع الوصفات الطبية المغايرة، فإننا لا نجد سبباً واحداً وجيهاً يستدعي تهرب الأم أو خوفها من إرضاع طفلها من ثديها. وحتى المرأة، التي تعمل خارجاً تستطيع أن تقوم بهذا الواجب. وفي أماكن العمل يمكن أن يطلب تخصيص حجرات للإرضاع، ولكن الطريقة العملية هي اقتصار الإرضاع على وجبة الصباح والمساء ثم إعطاء الطفل الحليب المكثف بين الوجبتين الرئيسيتين اللتين يتناولهما من ثدي أمه.

أما الحجة التي كثيراً ما تعطى كعذر لعدم الإرضاع وهي القول بعدم كفاية اللبن المفرز، فإنها حجة واهية. فالواقع أن تدفق اللبن كثيراً ما يتأخر ثم لا يستمر في غزارته إلا إذا أعطي الثدي للطفل بشكل مستمر حتى لو تم ذلك خلال أيام عديدة دون نجاح. وليس أسهل من إكمال تغذية الطفل بوجبات إضافية. وقد ثبت أنه، حتى الطفل الذي لا يأخذ أكثر من نصف أو ثلث حاجته من لبن أمه، ينعم بجميع الفوائد التي تنطوي عليها طريقة الإرضاع الطبيعية هذه.

كيف تنحفين دون أن تؤذي الوليد؟

إن الحمية (الريجيم) للمرأة المرضع تتطلب الكثير من الانتباه. فهي طريق محفوفة بالمخاطر. فمن ناحية ينبغي تجنب الأطعمة الفقيرة جداً بالدسم والتي قد تؤدي إلى إفساد نوعية اللبن، ومن ناحية ثانية يجب تجنب الأطعمة الكثيرة والشديدة الدسم التي تؤدي بالأم إلى السمنة المستقبحة.

إن صورة مرضعات الماضي بأجسامهن المكتنزة ووجوههن المنتفخة ما تزال تريع الكثيرات من أمهات اليوم الشابات اللواتي يبادرن الطبيب قائلات: «دكتور، إني راغبة

رغبة حقيقية في إعطاء الثدي لطفلي ولكن، انظر كم سبب لي الحمل من سمنة.. فماذا سيحدث لي لو أني واصلت تغذية جسمي أيضاً؟».

وجواباً على هذا التساؤل القلق، أستطيع أن أؤكد أن الأم تستطيع، بمنتهى السهولة. أن تنحف وهي ترضع طفلها، وبالطبع دون أن تسبب أي أذى للرضيع. والقواعد الغذائية المطلوب إثباتها في غاية البساطة بحيث تستطيع كل أم قلقة على قوامها وراغبة في إرضاع وليدها أن تطبقها بمنتهى السهولة.

يمكن القول بأن الزيادة التي تلحق بامرأة متوسطة القامة والوزن أثناء فترة الحمل، تتراوح بين ١٠ ـ ١٢ كيلوغراماً. وأثناء الوضع يتم هبوط في الوزن يعادل ٥,٥ كيلوغراماً موزعة هكذا: ٣,٥ كيلوغرامات وزن الوليد، ٥٠٠ غرام وزن المشيمة، ١ كيلوغرام وزن السائل الأمينوسي، وأخيراً ٥٠٠ غرام من الدم. وبعد أسبوعين تقريباً يؤدي انكماش الرحم وملحقاته إلى هبوط جديد في الوزن يعادل كيلوغرامين تقريباً. ولكن يبقى على هذه المرأة أن تخسر ثلاثة كيلوغرامات أيضاً لكي تعود إلى وزنها الأصلي قبل الحمل.

فإذا ما اندفعت الأم الشابة تأكل بشراهة زعماً بأن هذا خير لتغذية طفلها، فإن الكيلوغرامات الثلاثة لا تثبت فقط في جسمها بل يزداد وزنها عدداً آخر لا يستهان به.

إن الخطر الأعظم في اكتساب السمنة يقع حوالى الأسبوع السادس من الإرضاع ولا بد لتجنب هذا الخطر من الانقطاع عن تناول عدد من المواد الغذائية.

بالدرجة الأولى يجب تجنب كل مادة ذات قوام سكري (غلوسيد) وفي مقدمتها السكر، والمربيات، والسكاكر، والشوكولا، والمعجنات، الخ.. كما يجب الاعتدال في تناول النشويات وفي مقدمتها الخبز وغيره.

ثم يجب تجنب استهلاك المآكل الشديدة الملوحة كاللحوم المحفوظة أو ثمار البحر المملحة، كما أنه يمكن تجنب الإكثار من ملح المائدة.

وأخيراً ينبغي الإقلال من استهلاك الشراب أثناء الطعام. وهنا ينبغي الإشارة إلى أن كل مشروب كحولي يشكل خطراً حقيقياً على إدرار اللبن ونوعيته.

إن هذه الاحتياطات المختلفة لا يمكنها مطلقاً أن تسبب أي أذى لصحة الطفل الرضيع شريطة الإكثار من استهلاك المآكل التي سوف نأتي على ذكرها، أعني تلك المآكل التي تنشط إدرار اللبن.

قبل كل شيء: البروتينات والكلس والفيتامينات:

إن أماً في صحة جيدة يجب أن تدر بين ثلاثة أرباع الكيلو والكيلو الواحد من اللبن خلال ٢٤ ساعة. ولكن تركيب اللبن المفرز بهذه الكميات يظل بعيداً كل البعد من أن يكون متماثلاً، ففيه تنعكس، إلى مدى بعيد، نوعية الأطعمة التي تتناولها الأم. فإذا ما حدث نقص في بعض العناصر الرئيسية ـ كالكلس بشكل خاص ـ فإن الجسم يسعى إلى تعويض هذا النقص من الاحتياطي لدى الأم ولكن هذا لا يؤدي دائماً إلى تعويض كل النقص الحاصل في اللبن. . وعلى العكس، في حالة زيادة النسبة فإن هذه الزيادة لا تأخذ طريقها إلى اللبن بل إنها تتراكم في أنسجة الأم.

وهكذا فإن غذاء الأم المرضع يجب أن يؤمن جميع الاحتياجات اللازمة للطفل دون أن تظل هناك بقايا تتراكم في جسد الأم.

إن البروتينات تشكل المواد الأساسية في كل بنيان نسيجي. وهذه البروتينات هي التي تعطي الشكل للحم الطفل. فاللحم الأحمر المقلي، والسمك الهزيل والجبنة الصلبة، والبيض واللبن يجب أن لا يخلو منها غذاء أم مرضع.

أما الأملاح والكلس والفوسفور، هذه المواد التي لا يجهل أحد أهميتها في بناء العظام، فهي تشكل في الوقت نفسه صلابة الهيكل العظمي والبنيان الأولي للأسنان. ولبن البقر الصافي هو أفضل غذاء يؤمن للأم المرضع احتياجها من الفوسفور الكلسي.

فعند الاستيقاظ، وفي الساعة العاشرة والساعة ١٦ يكون شرب ربع ليتر من هذا اللبن على الأقل ضرورة كبرى. أما النساء اللواتي يشكين من قصور المرارة فباستطاعتهن تناول اللبن المنزوعة قشدته. وفي مثل هذه الحالة عليهن أن يكملن غذاءهن بتناول فيتامين (د) لأن إزالة قشدة اللبن تفقده هذا الفيتامين بالذات. وكمصدر للمواد العكسية نعد قبل كل شيء الجبنة وبعض الخضار أو الفاكهة كالتين اليابس والزيتون والجرجير والهندباء.

أما الأنواع الأخرى من الأملاح الكيميائية والحيوية والعناصر المعدنية التي لا بد من توفرها في لبن الأم، فهذه المواد موجودة بوفرة في الخضار الطرية، والبطاطا، ولا سيما في «الفريك». ولتكوين الدم لا بد من الحديد وهذا ما يتوفر بكثرة في البقدونس وصفار البيض وكبد العجل وغيرها.

ولا بد للبن المرأة من أن يكون غنياً بالفيتامينات بشكل خاص. وكيما يتحقق هذا الغنى لا بد من أن يكون غذاء الأم نفسه غنياً به.

والفيتامين (آ) ينبغي أن يعطى للطفل بكثرة وإلا تسبب نقصه في الإسهال ثم في التهاب المنضمة العينية، وقد يؤدي إلى تقرح القرنية. وإن اللبن الكامل وصفار البيض والجبنة هي أيضاً مصدر رئيسي لهذا الفيتامين. وكذلك يعطي هذا الفيتامين البقدونس والجزر وخضار السلطة والسلق والسبانخ وكذلك بعض أنواع الفاكهة كالمشمش والخوخ، ويكون الفيتامين في مادة ثمينة تحتوي عليها هذه الخضار والفاكهة وتعرف باسم مثيلات الجزر.

أما الفيتامين (د) الضروري لتشكيل العظام فإنما يتوفر عموماً إذا ما شربت الأم ثلاثة أرباع الليتر من اللبن يوميًّا. ويمكن الاعتماد على صفار البيض والزبدة الطرية لتوفير هذا الفيتامين.

الفيتامين (ج): هذا الفيتامين يسهم مباشرة في النمو العام للرضيع ويكون لبن الأم أغنى بهذا الفيتامين بمقدار تناول الأم للفاكهة الطرية، واللحوم النيئة وخضار السلطة والبقدونس وغيرها.

ومن الممكن اللجوء دائماً إلى التحليل لاختيار نوعية لبن الأم وجودته. ولكن لا حاجة عملياً، إلى اللجوء لمثل هذه الطريقة العملية. فإذا كان الطفل يزداد وزناً باضطراد ولا يشكو اضطرابات هضمية هامة (كالإسهال المتواصل) أو طفحاً جلدياً أو حمرة الأليتين أو طفحاً مختلفاً، ففي هذه الحالة يمكن الجزم بأن اللبن المعطى إليه من نوعية جيدة، وبالتالي يكون النظام الغذائي الذي تتبعه الأم صحيحاً.

حذار من الأغذية التي تغيّر طعم اللبن:

قد يحدث أحياناً أن يرفض الرضيع تناول الثدي بعد أن يكون شديد الرغبة فيه، وقبل التفكير في مرض مباغت داهم الرضيع ينبغي للأم أن تتذكر ماذا تناولت عشية ذلك اليوم. فالواقع أن ثمة أطعمة من شأنها أن تغيّر طعم اللبن. وأن العديد من الرضع يكونون شديدي الحساسية بالنسبة لطعم اللبن حتى أنهم يرفضون تناول أية لعقة من لبن طعمه غير عادي الأمر الذي يعرضهم لاضطرابات هضمية إذا ما أُجبروا على تناول هذا اللبن بالقوة.

ولذا كان من الضروري تجنب جميع الأطعمة ذات النكهة المميزة كالملفوف والبصل والثوم وبعض أنواع الأسماك والطرائد.

هذا وينبغي للأم المرضع أن تتجنب كل شراب كحولي تجنباً حاسماً. فالواقع أن الكحول تتسرب بسهولة إلى اللبن مهددة بإحداث اضطرابات شديدة لدى الرضيع كالصراخ والتشنج وفقدان الشهية بسرعة، وبتعبير آخر: تخدير مبكر جدًّا.

ومادة الكافئين الموجودة في القهوة والشاي ـ لأن الشاي يحتوي أيضاً على الكافئين ـ تنتقل، هي الأخرى، بسرعة إلى لبن الأم. فإذا لم تقلل الأم من استهلاك هذين المشروبين فعبثاً تبحث عن سبب آخر لاضطرابات رضيعها وقلة نومه.

أما عن تسرب مختلف العقاقير المسكنة والهرمونات إلى اللبن والتي تتناولها الأم، فهذه الظاهرة ليست نادرة بل على العكس فإنها تحدث أكثر بكثير مما كانوا يظنون من قبل. وتسرب المركبات الكيميائية عبر خلايا غدة الثدي يشكل حالياً قضية خطيرة جداً مطروحة على بساط النقاش. إلا أن هذه قضية خارجة عن نطاق هذا البحث الغذائي وليس الآن مجال دراستها.

وإذا كانت الراحة والاسترخاء يؤديان إلى غزارة الإفراز اللبني، فإن الرغبة في الحصول عليهما لا يصح أبداً أن تبرر للأم تناول العقاقير الكيميائية التي تسمى «المهدئات» إذ إنه لا يصح أبداً، وبأي ثمن، تحويل لبن الأم ـ وقد رأينا كم فيه من منافع ـ إلى مادة سامة قتالة.

غذاء الشباب

إن انتقال الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، يترافق مع تغييرات عميقة في جسمه، تجعل العناية بغذائه ضرورة لا غنى عنها إذا أردنا للشاب أن ينشأ صحيحاً قوياً.

ومن الملاحظ أن الطعام الشهي يستهوي الشاب أكثر مما يستهويه الطعام المفيد لصحته ونموه، ولذا فمن الضروري أن نقدم له الوجبات الشهية والمفيدة في آن واحد.. فمن المسلم به أن حاجة الشاب إلى المواد الأساسية تفرضها طبيعة المرحلة الحاسمة التي يمر بها، فإذا احتوى غذاؤه على الحليب واللحم والطيور والسمك والجبن والبيض والزبدة والحبوب الجافة والفواكه والخضار والحمضيات والبطاطا والخبز، كان معنى ذلك حصول جسمه على تلك المواد الأساسية. وكثيراً ما يكون نشوء الشاب نحيفاً عليلاً يكون مرده إلى عدم عناية والديه باختيار الغذاء الذي يلبي حاجات جسمه الزائد النمو، فإن ازدياد الحجم والطول معناه حاجة الجسم إلى مواد بناءة. وهذا النوع يبلغ أعلى درجاته في السنتين اللتين تسبقان البلوغ.

ومع أن الفتيات يختلفن عن الفتيان في السنة التي يكتمل فيها نموهن، فإن المعروف أن فترة تكامل النمو لدى الفتيات تتراوح بين الثامنة والرابعة عشرة. ومتوسط هذه الفترة هو ما بين الحادية عشرة والثالثة عشرة. أما الفتيان فإن نموهم يتأخر عن الفتيات ما يقارب السنتين.

ويتباطأ النمو بعد تلك الفترة حتى يتوقف تماماً بعد خمس سنوات من البلوغ، وفي هذه الفترة تكون حاجة الشاب إلى التغذية أشد منها في أية فترة أخرى، وتزيد هذه الحاجة عن حاجة الفتاة لأن الفتى يبذل مجهوداً أكبر، وعلى طريقة تغذيتنا للشاب خلال تلك الفترة نكون قد حددنا ـ إلى حد كبير ـ حالة جسمه فيما بعد.

ولما كان الجسم يعمد إلى اختزان الأغذية فإننا نجد أن حاجته إلى الغذاء تبقى ملحة حتى بعد البلوغ بسنوات عديدة، لأن العظام في هذه الفترة تبدأ بالتصلب، ومعادنها تأخذ بالازدياد وهذا كله يتطلب تغذية جيدة، وخاصة بالمواد البروتئينية والكلسية والحديد، فإذا نقصت إحدى هذه المواد أدى ذلك إلى وجود ضعف في العظام، وربما أدى إلى ضعف في القدرة الجنسية.

إن دلائل نقص المواد الأساسية تبدو لنا في بطء نمو الجسم، وقلة حيويته، وإن عدم حصول الجسم على حاجته من السعرات الحرارية (الكالوري) يؤدي إلى سوء تمثل البروتئين والكالسيوم في الجسم. فهو حين لا يحصل على حاجته من المواد الكربوهيدرونية (السكاكر والنشويات) والدهن، فإنه يستهلك البروتئين الداخل إليه بـدلاً من أن يخزنه ويستخدمه في البناء.

وكثيراً ما نلاحظ أن البدانة تصيب الشباب والفتيات، فترى الفتيات يعمدن إلى الإقلال من طعامهن وتطبيق الحمية (الريجيم). والواقع أن سبب هذه البدانة هو قلة الحركة، أكثر من أن يكون التغذية المفرطة، ومعنى ذلك أن على الشباب أن يوجهوا عنايتهم إلى الرياضة التي تستدعي حركة ونشاطاً كالسباحة وكرة القدم، والتنيس، والمشي، والألعاب السويدية.

إن حاجة الشباب إلى مواد غذائية معينة وهو في سن البلوغ تختلف عن حاجته إليها فيما بعد، فهو ـ مثلاً ـ يحتاج إلى مقادير من البروتئين أكثر من حاجته إليها في سني حياته المقبلة. وقد أثبتت التجارب والدراسات أن لا خطر على الشاب من تناول البروتئين بكثرة.

والمصدر الأكبر للبروتينات هو ـ كما سبق أن ذكرنا ـ اللحوم. وخلافاً لما هو شائع، فتناول اللحوم لا يسبب لآكلها البدانة، بل هو يساعد الجسم في عملية الاحتراقات، ويـزوده بالفيتامينات والمعادن، كما أن الكالسيوم والفيتـامين (د D) ضروريان لنمو جسم الشاب وهما موجودان ـ كما ذكرنا ـ في الحليب والبيض والزبدة.

ولقد عرف عصرنا هذا عادة سيئة باتت شائعة لدى الجميع، شباباً وغيرهم، رغم مساوئها وأضرارها، ونعني بها عادة اختصار وجبة الصباح، واقتصارهم فيها على كوب من الحليب أو الشاي، أو إلغاء الوجبة تماماً بحجة السرعة من جهة، وخضوعاً لفكرة شائعة خاطئة تقول إن من الخير للإنسان ألا يتناول طعاماً في الصباح.

والواقع أن من أكثر الأمور تأثيراً على الصحة أن نستقبل أفضل ساعات يومنا بالعمل

والحركة والتفكير بمعدات خاوية لأن النتيجة الطبيعية لذلك هي استنفاد ما في الجسم من مواد احتياطية، وبالتالي فقر الدماغ من الدماء، مما يجعل الذاكرة ضعيفة، والمحاكمة لا تخلو من خطأ، والجسم ـ عموماً ـ كسولاً خاملاً ما دام خالياً من الطاقات الحرارية اللازمة له لكي يؤدي عمله على الوجه الأكمل.

والمبدأ نفسه ينطبق على الشباب أكثر مما ينطبق على غيرهم، فهم في فترة نمو أجسامهم يحتاجون، بشكل طبيعي، لمقادير عالية من الغذاء، فكيف إذا أضفنا إلى ذلك متطلبات حياتهم كطلاب، من حيث حاجتهم لما يمدهم بالطاقة اللازمة للدراسة والحركة الرياضية؟

إن وجبة الصباح هي أهم وجبات اليوم إطلاقاً، فالمعدة تكون خالية في الصباح، فهي مستعدة لتقبل كل ما يلقى فيها من غذاء، ولذا من الضروري أن نلبي هذه الحاجة، وأن نزوّد المعدة بالمقادير الغذائية الكافية لإمداد الجسم بحاجته من مصادر الحرارة.. وقد ثبت بالإحصاءات الدقيقة، أن العامل الذي تناول إفطاره صباحاً يكون أقدر على الإنتاج من العامل الذي جاء إلى المعمل من غير طعام، وأن الطالب الذي استجاب لحاجة معدته من الغذاء أقدر على استيعاب الدروس من ذاك الذي جاء إلى المدرسة من غير غذاء، وإن كان يتعلل بأنه لا يحس بالشهية للطعام، فهذا القول مردود، لأن الجسم يعتاد على ما يعوّده الإنسان عليه. وإن قليلاً من الألعاب الرياضية في صبيحة اليوم، كافية لإثارة الدورة الدموية، وإعداد الجسم لتناول الإفطار بشهية، ومن الضروري أن تكون وجبة الصباح منوعة في موادها، غنية بفيتاميناتها وأملاحها المعدنية.

وإذا كان الساندويش رفيق الشباب الأول.. فهذا شيء لا ضير فيه إذا كان تناوله زيادة على الوجبات الرئيسية، فإن تناول الشباب للسندويش، والنقل، والشوكولاته، والفواكه، والحليب، فيما بين الوجبات، يسد جانباً آخر من حاجات أجسامهم. وقد أخذت وزارة المعارف في الكويت بهذه النظرية، فهي تقدم لطلاب المدارس وطالباتها وجبة مجانية خفيفة بين الدروس تشتمل على كوب من الحليب مع شطيرة تحتوي على الحلوى أو الجبن أو البيض.

إذن.. فحاجة الشباب إلى التغذية الكاملة حاجة أساسية جداً، ولا يمكن التغاضي عنها إطلاقاً، إذا أردنا لأجيالنا الصاعدة أن تنمو قوية الأجسام. كما يجب أن نهتم بوجبة الصباح اهتماماً خاصاً، بحيث يستطيع الشاب أن يتزود بما يساعده على إطلاق طاقاته الذهنية والجسدية إلى أبعد مدى ممكن، مستعيناً على ذلك بما تزود به من غذاء صباحي غني.

غذاء الرياضيين

يعرف الرياضيون جميعاً شدة حاجة أجسامهم إلى تغذية فائقة، يواجهون بها المجهود الهائل الذي يطلب منهم أن يؤدوه خلال مبارياتهم، وألعابهم وتمارينهم.

وتلخص حاجة الرياضي إلى الغذاء، بضرورة أن يكون في حالة «ارتخاء كامل» بقدر الإمكان، من الناحيتين الجسمية والعقلية.

إن الجهد العضلي الذي يطلب من الرياضيين أن يبذلوه، يتطلب منهم تطبيق أنظمة غذائية واسعة المدى، وتزداد هذه الأنظمة دقة وأهمية عندما يقترب موعد المباراة التي يعتزمون خوضها، فمن الضروري إذ ذاك أن يعمد الرياضي إلى تناول الأغذية الغنية بالسكاكر والنشاء والآزوت، ويفضل أن يكون المنشأ الحيواني لهذه الأغذية غير مباشر، أي بتناول منتجات الحيوان لا الحيوان نفسه، كالحليب والبيض، كما يتوجب أن يحتوي الغذاء على الأملاح المعدنية والفيتامينات والأجسام الدسمة المهضومة كالزبدة والحليب والزيوت النباتية والأثمار المجففة والزيتية، على أن يقتصر تناول اللحوم على وجبة الظهيرة فقط، وبكمية معتدلة.

أما أساس التغذية فيجب أن يكون من المواد الغنية بمحتواها المعدني والفيتاميني، وأساس شرابهم الحليب وعصير الفواكه والقهوة والشاي الخفيفان.

إن نظاماً من هذا النوع يجعل الجملة الهضمية بحالة راحة هي في أشد الحاجة إليها، وخاصة الكبد التي تختص بدور بالغ الأهمية في تمثيل الأغذية، إذ هي أداة الادخار للعضلات، ويمكن القول إن الكبد السليمة بالنسبة للرياضي هي عنوان قوته وحيوته وصحته.

فالكبد السليمة تدخر النشاء الحيواني و«الغليكوجين» اللذين يوجدان كذلك في العضلات واللذين يحرر تحولهما الكيميائي الطاقة اللازمة للجسم حسب الطلب، فإذا ما

ضعفت الكبد، ضعفت قدرتها على أداء هذه المهمة الحيوية، فهي حساسة تجاه الكحول، والمواد الشحمية والدهنية. ونظراً لاختصاصها بتأمين تنظيف السموم العضوية - بالاشتراك مع الكليتين - فإن هذا العمل يتطلب من الكبد مجهوداً قوياً، يجعل اتباع نظام غذائي معتدل ضرورة مساعدة للكبد على الاحتفاظ بقدرتها زمناً طويلاً، وعلى أداء مهمتها على الوجه الأكمل.

إن بعض الرياضيين يطبقون هذا المبدأ بدقة أكثر مما يجب، فهم يتبعون المذهب النباتي، أي أنهم يقصرون غذاءهم على النبات وحده، ولكن هذه مبالغة في التزمت، لأن جسم الرياضي الفتي بحاجة إلى المواد التي يبني بها عضلاته بناءً سليماً، ولذا فيجب أن تدخل اللحوم في غذائهم إلى جانب الخضار والسكاكر.

إن السرعة التي يحرق بها الجسم مدخراته من المواد البانية، يجعل تعويض هذه المدخرات هو أساس النظام الغذائي الذي يتوجب على الرياضي اتباعه، فيحتوي هذا النظام على مصادر للفوسفور، والمغنزيوم، والكالسيوم، والحديد، والكبريت، والبوتاس، وعلى الأغذية التي تحتوي على الفيتامين (ب B) كخميرة البيرة والحبوب.

ولبعض الرياضيين الأميركيين وصفة طريفة يسمونها «سائل النصر» وهم يتناولونه قبل ساعات من دخولهم المباريات، ويتألف هذا السائل من: عصير البرتقال أو البندورة أو الليمون مع نصف ليتر من الحليب المحلى بالسكر بمقدار لا يقل عن خمس ملاعق كبيرة، مع بيضة واحدة. فيشرب الرياضي من هذا «السائل» كوباً كل نصف ساعة، وبذلك يزوّد عضلاته وكبده بمدخر كبير من الغلوسيدات، يساعده على بذل الجهد الكبير الذي تتطلبه المباراة.

وبالإضافة إلى ذلك، لا بد لنا من التنويه بأن الرياضي يحتاج أيضاً إلى التنفس والنوم العميقين، فالتنفس يساعد على حسن احتراق الأغذية في الجسم، والنوم يساعد على ادخار المواد الضرورية في العضلات.

وينصح الرياضيون بانتجاع الراحة في أمكنة خلوية قبل موعد مبارياتهم ببضعة أيام، وأن يمتنعوا عن تناول الكحول وعن التدخين، وبهذا يعدون أجسامهم للمجهود الكبير الذي تتطلبه منهم مهنتهم.

غذاء الشيوخ

مع أن الشيخوخة اليوم مسألة نسبية تقريباً، لارتفاع متوسط عمر الإنسان ولتعلق ظواهرها وأعراضها بالسنوات السابقة من حياة الإنسان، نقول: مع أن الأمر كذلك في مجمله، فإن بإمكاننا أن نقول إن الشيخوخة المقصودة هنا، هي التقدم في السن بشكل عام، وما يرافق التقدم في السن من أعراض ضعف بعض أعضاء الجسم الإنساني، وتطلب الصحة لنظام خاص من التغذية، نظام يأخذ بعين الاعتبار التطورات الجوهرية التي تطرأ على الجسم بعد سنوات طويلة من «الاستعمال».

ومع أن الأمر لا يحتاج ـ في الحالات العامة ـ إلى نظام دقيق خاص إلا أنه لا بد للشيخ من أن يولي بعض الاعتبارات عنايته الخاصة، ليفيد من غذائه أقصى فائدة ممكنة، وليزود جسمه بالقدرات الحرارية التي تعينه على القيام بواجبه على أحسن وجه.

فمن جهة اللحوم هناك فكرة تقول بعدم حاجة جسم الشيخ إلى البروتيدات (الزلاليات)، وهذه ـ دون شك ـ فكرة خاطئة لأن اللحم مادة أساسية لعضوية الشيخ ما دام الجسم يحرق مادة البروتيد ولذا فإن تناول اللحم يعوّض الشيخ ما يفقده من البروتيد، واللحم المناسب هو الأحمر المدقوق أو المفروم ناعماً إذا كانت أسنان الشيخ لا تساعده على مضغ اللحم، والحد الأدنى لحاجة الشيخ للبروتيد هو غرام واحد لكل كيلوغرام واحد من وزنه خلال الأربع والعشرين ساعة. وإذا كانت الكلية سليمة، والبولة والأورة متجاوزة حدها الطبيعي فمن المفضل أن تزاد هذه الكمية، أما لحوم الصيد وأنواع اللحوم الأخرى فمن الأنسب الاقتصاد في تناولها.

أما المعجنات، فإنها إذا أخذت بكميات كبيرة تؤدي إلى تخمرات معائية وإلى زيادة وزن الشيخ ومن ثم تعريضه للإصابة بمرض السكر، ولذا يفضل الإقلال من تناول المعجنات إلى حد لا يتجاوز حاجته الفعلية، وهذه الحاجة تتمثل في كمية مائة وخمسين

غراما من الخبز، ومائة وخمسين غراماً من البطاطا أو الأرز أو الخضار الجافة. أما الشوكولاته والسكاكر والكاتو فيجب الإقلال منها.

وبالنسبة للفواكه فليس هناك أي محذور في تناولها، بل إن العكس هو الصحيح مع ملاحظة واحدة فقط هي أن تكون ناضجة، فالفواكه تعطي مادة «السيللوز» التي تساعد الأمعاء في عملها كما أنها غنية بالفيتامينات الضرورية لعضوية الشيخ.

إن طبيعة الفيتامينات كعامل من عوامل التعويض والتجديد في الجسم تجعل توفرها في غذاء الشيخ ضرورة لا بد منها، وخاصة الفيتامينات (ب B) و (ج C) و (آ A).. وقد سبقت لنا الإشارة إلى فوائدها وخصائصها في أكثر من موضع من هذا الكتاب.

إن عناية الشيخ يجب أن تتجه إلى تجنب شيئين بشكل خاص: الشحوم والملح.

فالشحوم، وخاصة الحيوانية منها، تؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين، وهذا المرض يشكل الخطر الأكبر الذي يهدد حياة الشيوخ لتأثيره في الأوعية القلبية والدماغية ثم أوعية الأطراف.

وكقاعدة عامة، فالأغذية الغنية بالكولسترول يجب تجنبها، ويمكن السماح ببعض الزيوت النباتية بمقادير ضئيلة. أما الملح فيجب أن يكون تناوله بتقتير شديد، لا سيما إذا كان الشيخ ذا استعداد لانحباس الماء أو الوذمات والتورم. ويفضل عدم الإكثار من تناول الحليب، فلا يتجاوز المقدار اليومي ربع ليتر أو نصف ليتر على الأكثر، بعكس اللبن الرائب الذي يعتبر غذاءً ممتازاً للشيوخ.

أما البيض، فإن الحد الأعلى الذي يسمح به هو بيضتان في الأسبوع نظراً لغناه بالمواد الدهنية، وأما التوابل والمخلل والخردل والقهوة والشاي فيجب الإقلال منها إلى أدنى حد ممكن.

ومع أن تطبيق هذه القواعد والنصائح يختلف عن إنسان لآخر، إلا أن ما ذكرناه هو بمثابة الخطوط العريضة لهذا الموضوع.

بقي أن نصحح اعتقاداً شائعاً لا يخلو من الخطأ، وهو الاعتقاد القائل بأن يقتصر طعام الشيخ على وجبة واحدة كبيرة، فالأفضل من ذلك هو أن يقسم الطعام اليومي إلى

وجبات عديدة صغيرة، فهذا يسهل عمل الجهاز الهضمي أكثر من نظام الوجبة الواحدة الكبيرة، على أن تراعى خفة وجبة المساء لكي تتيح الفرصة للشيخ كي ينام، فإن كثيراً من أسباب الأرق تعود ـ في الحقيقة ـ إلى عدم هضم الطعام جيداً.

وأخيراً، فإن على الشيخ أن يتناول طعامه ببطء وأن يمضغه طويلاً وبصورة جيدة، وأن يعتاد على الاسترخاء بعد الطعام وقت الظهيرة، فإذا فعل كل هذا استطاع أن يتقي كثيراً من الحالات التي يسببها الجهل بالنظام الغذائي الأمثل لذوي السن المتقدمة.

كيف تختار غذاءك؟

ما من شك، في أن طبيعة مهنة الإنسان وطراز حياته، يفرضان عليه نظاماً غذائياً معيناً، لا سيما بعد أن تقدمت الحياة البشرية واتسعت آفاقها، وبات على الإنسان أن يمارس نشاطات عملية واجتماعية واسعة لم تكن مطلوبة من أجداده الذين كانت حياتهم ضيقة محدودة الآفاق.

ونظرة واحدة نلقيها على أصناف الأعمال التي يمارسها الناس عادة، تجعلنا ندرك أن هذه الأعمال تفرض ـ بصورة تلقائية ـ مردوداً غذائياً معيناً.

مثال ذلك.. إن الأشخاص الذين تقتضيهم مهنهم أن يقضوا، جلّ أوقاتهم في غرفة قليلة التهوية، دون أن يتحركوا يحتاجون إلى غذاء سهل الهضم ومنشط للجسم، حتى ولو كان هذا الغذاء فقيراً ـ إلى حد ما ـ بالحريرات.

أي أن الغذاء الصالح لهؤلاء هو الخضار النيئة والفواكه.. فالماء الذي يحتويه الخس أو السبانخ، أو العنب أو البرتقال يسهّل توازن الجسم، ويساعد على طرح السموم، كما أن الألياف السيللوزية الموجودة في هذه الأغذية تحرّض الأمعاء على الإفراغ.

وكما نعلم، فإن الخضار والفواكه تزود الجسم بمزيج ممتاز من الأملاح المعدنية المفيدة كالكالسيوم، والفوسفور، والكبريت، والبوتاسيوم، وغيرها، وكلها تكون على شكل تتقبله العضوية وتتمثله، ولما كان محتواها من الصوديوم ضعيفاً فإنها تساعد على طرح البول، وتجنب الجسم السمنة والترهل.

ولما كان الركون إلى السكون وعدم الحركة مدة طويلة يجنح بالفقرات إلى التشويه، ويسبب ضعف الكلس في العظام، فإن أغذية تحتوي على الفيتامينات والكالسيوم، هي خير مساعد على تعويض النقص وسد حاجة الجسم من تلك العناصر.

وغني عن البيان أن نشير إلى أن بعض الأمراض الأنتانية (كالسل أو الأنفلونزا) يسبق الإصابة بها، توفر جو محبوس كالمكاتب والمتاجر.

هذا بشكل عام.

إلا أن هناك بعض المهن التي تتطلب ركود الجسم، وقلة حركته، إلا أنها في الوقت ذاته، تتطلب من الدماغ جهداً كبيراً كما هو الحال لدى الذين يمارسون أعمالاً فكرية، فهؤلاء يحتاجون إلى أغذية إضافية تحث مراكز الأفكار في الدماغ على العمل.

ومع أن حاجة الدماغ المفكر لا تصل إلى الحريرات إلا أن الدراسة أثبتت أن الجهد العقلي يبدد كثيراً من الأملاح المعدنية، وبشكل خاص المواد الفوسفورية والكلسية، ولذا يتوجب على الذين يعملون بأدمغتهم أن يعوضوا ما يفقدهم عملهم إياه من هذه المواد، وهنا يبرز لنا الحليب كمصدر ممتاز من مصادر الكلس والفوسفور في آن واحد، والقول نفسه ينطبق أيضاً على بعض مشتقات الحليب كالجبن، ولو شئنا أن نصنع تركيباً كيميائيًّا غنيًّا بالفوسفور والكلسيوم أكثر من الحليب لما استطعنا، ولذا فإن اعتياد العامل بذهنه على تناول كمية من الحليب يومياً يحل له جانباً كبيراً من مشكلة العناصر المعدنية التي يبددها التفكير.

ومع أننا سبق لنا أن ذكرنا الأطعمة الغنية بالفوسفور والكالسيوم، فإننا لا نجد مانعاً من سردها بصورة سريعة، ذاكرين صفار البيض، ورشيم القمح، والبندق، واللوز، والأسماك، وكذا الكاكاو والشوكولاته لولا ما ينزلانه بالكبد من أضرار بسبب غناهما بالمواد الدهنية، ولا ننسى أيضاً مغلي اللحم الغني بحمض الغلوتاميك الذي يطلق عليه اسم «منشط الذكاء».

ومن الضروري ـ خلافاً لما هو شائع ـ أن يقلل العاملون بأدمغتهم من المواد المهيجة للمراكز العصبية كالقهوة والشاي والمتة، فهي لا تغذي بل تفقر العضوية من المواد المغذية.

أما الذين يعملون بأعصابهم، فإن الغذاء الذي يحتاجون إليه هو المهدئات التي تقلل من توفز الأعصاب، وتشحنها بقدرة تساعدها على تحمل أسباب الإثارة والمنغصات، فبالنسبة لهؤلاء تكون وجبة العشاء هي أهم وجباتهم اليومية، وعلى هذه الوجبة يتوقف مصير ليلتهم، ويحسن أن تحتوي الوجبة على طبق من حساء الخضار الكثيف، وطبق من الخضار الخضراء، تعقبها قطعة جبن ولون واحد من الفاكهة، ويجب الإقلال من اللحوم لأنها تزيد في حموضة الدم، ولا بأس أيضاً في تناول قليل من الخس أو الجزر أو البطاطا المقلية، فجميعها مهدئة للأعصاب مريحة لها.

أما الذين يعملون بأجسامهم، وبعضلاتهم، فإنهم يحتاجون إلى مقدار عالٍ من الحريرات، فالإنسان العادي يحتاج إلى مقدار متوسط ما بين ٢٥٠٠ و ٣٠٠٠ حريرة يوميًا، أما العامل الذي يبذل مجهوداً جسمياً وعضلياً كبيراً، فإنه يحتاج إلى حريرات يتراوح مقدارها ما بين ٣٥٠٠ و ٦٠٠٠ حريرة يوميًا.

وطبيعي أن مثل هذه الطاقة الحرورية العالية، لا يمكن الحصول عليها إلا عن طريق المواد السكرية والدهنية، فالكبد يحوّل السكر إلى الغليكوجين فيوضع هذا في العضلات، وبتأثير الأوكسيجين الذي يحمل الدم، يحترق الغليكوجين في العضلات ناشراً الحريرات فيها.

أما الدهون فإن غراماً واحداً منها يطلق حريرات تعادل ضعف ما يطلقه غرام واحد من السكر، ولكن هذه الطاقة لا يستهلكها الجسم بنفس السرعة التي يستهلك بها المواد السكرية، ولذا فالأحرى اعتبارها طاقة احتياطية أكثر منها طاقة عامله فعلاً.

ولا بد لمن يعملون بأجسامهم من أن يحافظوا على التوازن الضروري لأجسامهم، وتزويدها بالحريرات اللازمة لمواجهة الجهد المفرط الذي يبذلونه. ولتحقيق هذه الغاية، نجد أمامنا قائمة تحتوي على الأغذية الضرورية ذات القدرة الحرارية العالية، كالخبز والحبوب واللحوم والزيوت والأجبان، والزبدة، بالإضافة إلى بعض الفواكه ذات القدرة الحرارية العالية كالتمر، والمكسرات، ويجب بأن يؤخذ بعين الاعتبار أن الجهد العضلي يتطلب طرح العرق بصورة مستمرة، وهذا يلفت الانتباه إلى ضرورة تأمين المقادير الكافية من السوائل اللازمة لحفظ توازن أنسجة الجسم.

والمعروف أن العامل لا يستطيع تناول طعامه في منزله، نظراً لضآلة الوقت المتاح له للطعام، ولكن ذلك لا يعتبر سبباً في إهمال التغذية، وخير للعامل أن يحضر معه وعاءً يحتوي على حاجته من المواد الغذائية المتكاملة التي تحقق له المردود الحراري اللازم له، مع بعض المواد الإضافية ذات القدرة الحرارية العالية كالجوز واللوز والبندق والتين المجفف والتمر والبلح، وأن يتناول في المساء «وجبة تعويض» تحتوي على اللحم أو السمك، والجبن.

ماذا تفعل كثرة التغذية؟

هناك سؤال طريف، كثيراً ما دار على الألسنة دون أن يجد الذين يطرحونه جواباً شافياً وهو: لماذا يكثر نسل الفقراء بشكل يزيد عن نسل الأغنياء؟

إن السؤال بحد ذاته صحيح، فإن من المناظر المألوفة أن نجد منازل الفقراء تعج بالأطفال، بينما نرى قصور الأغنياء تعيش في وحشة بسبب افتقادها للأطفال.. رغم كل ما تبذل من أموالها للحصول عليهم، الأمر الذي يضطر بعضهم ـ في النهاية ـ إلى تبني الأطفال الأيتام، أو المعوزين.

والطريف أن عيادات الأطباء تستقبل كلا الفريقين، وكل منهما يشكو حظه ويندب حالته، ويطلب من الطبيب أن يمد إليه يد المساعدة.. فالفقراء يضجون بكثرة الأطفال وما تتطلبه من نفقات تثقل ميزانياتهم المتواضعة، فجاؤوا يلتمسون طريقة لتحديد النسل أو الإجهاض، والأغنياء قد ضاقوا بشوقهم إلى أطفال يملأون حياتهم بهجة وسروراً، ويرثون عنهم ـ فيما بعد ـ أموالهم، فجاءوا أيضاً إلى الطبيب يريدون منه أن يحقق لهم مبتغاهم مهما تقاضاهم ذلك من مال.

وقد اهتمت اثنتان من جامعات شيكاغو للعلوم الحيوية، بإيجاد تعليل علمي لهذه المعضلة الطريفة، فكانت نتيجة أبحاثهما مفاجأة مدهشة.. فالأغنياء لا ينجبون الأطفال، بقدر ما ينجبهم الفقراء بسبب إفراطهم في تناول الأطعمة المغذية والدسمة بصورة تزيد عن حاجات أجسامهم.

وقد عني الدكتور «أنطون كارلسون» ومساعده الدكتور «فريدريك هويلزل» بالتأكد من هذه النظرية، فأجريا سلسلة طويلة من التجارب والدراسات والمقارنات، واستخدما عشرات من الفئران لهذه التجارب، نظراً لتشابه تركيب جسم الإنسان بجسم الفئران،

وتبعية كليهما لفصيلة واحدة هي فصيلة الحيوانات اللبونة، ونظراً لأن الأطعمة التي تصلح للإنسان تصلح كذلك للفئران، رغم اختلاف أنواعها وأشكالها.

وقد قسم الباحثان فئرانهما إلى ثلاث فئات.. كل منها أعطيت طعاماً يختلف عن طعام الأخرى.. فالفئة الأولى أعطيت أطعمة دسمة غنية بالمواد المغذية، والفئة الثانية أعطيت أطعمة عادية بمقادير معتدلة، والفئة الثالثة أعطيت كمية ضئيلة من الأطعمة لا تكاد تسد الرمق.

وكانت نتيجة هذه التجربة، أن الفئة الأولى انقرضت بعد الجيل الثالث لعدم قدرتها على التناسل، بينما استطاعت الفئتان الأخريان أن تحافظا على نسلهما رغم ضعف المردود الغذائي لما تتناولانه من غذاء، وخاصة بالنسبة للفئة الثالثة.

وقد أكد الدكتور كارلسون أن النتائج التي حصل عليها عن طريق الفئران صحيحة أيضاً بالنسبة للبشر، نظراً لما ذكرناه عن تشابه خصائص الطرفين من جهة، ولما تثبته المشاهدة الفعلية من أن الأغلبية العظمى من الأغنياء في جميع بلاد العالم تشكو من قلة ذرّيتها، حتى أن بعض هذه العائلات قد انقرض فعلاً بسبب عدم الإنجاب، على عكس ما يلاحظ لدى الطبقات الفقيرة من التوالد والتكاثر، كما هو الحال في الصين والهند وأندونيسيا التي تشتهر بحدوث مجاعات شاملة فيها بين الحين والآخر بسبب عدم كفاية الغذاء الذي يتناوله أهلها.

ومنذ مائة عام، نادى الفيلسوف البريطاني «هربرت سبنسر» بهذه النظرية، فقال: إن إفراط الإنسان في تناول الأطعمة المغذية قد يؤدي إلى إصابته بالعقم، وإن نسبة تزايد الولادة في ايرلندا وتضاؤل هذه النسبة في إنكلترا يعود إلى التباين في النظام الغذائي لكل من الشعبين.

إن العلماء يعللون هذه الظاهرة التي تثبت صحتها بالنسبة للحيوان بشكل قاطع بقولهم إن الحيوانات التي تتناول الأغذية بكثرة تصاب بالسمنة وهذه السمنة تؤثر على نشاط الغدد وعلى قدرة الحيوان على التناسل بكثرة ومن المعروف عادة أن البدينين يكونون أقل نشاطاً من الناحيتين الجسمية والجنسية من النحيلين نظراً لاختلال التوازن في مفرزات الغدد الصم لديهم.

وكما سبق لنا أن أوضحنا مرات عديدة، فالعبرة ليست في كمية الطعام الداخل إلى الفم، بل في محتواه ومدى غناه بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم، من أملاح معدنية وفيتامينات، وعوامل منشطة أو مهضمة.

فالوجبة المثالية هي التي تحتوي على العناصر الغذائية الخمسة التي لا غنى للجسم عنها وهي: العناصر الآزوتية، والمواد الدهنية، وماءات الفحم والمعادن والفيتامينات.

والمفروض أن يكون هناك توازن بين هذه العناصر، فإذا ما أكثر المرء من تناول أصناف تحتوي على العنصر نفسه أدى إلى إصابته بما يسمى «بالإثقال».

وأهم أنواع الإثقال هي: الإثقال بالمواد الآزوتية، والإثقال بالمواد الدهنية والإثقال بالمواد النشوية.

والنوع الأول هو أكثر أنواع الإثقال شيوعاً، فقد يحدث أن يتناول المرء في وجبة واحدة سمكاً وبيضاً وما أشبه ذلك، مع أن نوعاً واحداً من هذه المصادر الآزوتية يكفي. وكثيراً ما نرى إنساناً يتناول عدداً من الحبوب الجافة. كالفاصوليا والحمص والفول والعدس، فيشعر بثقل في معدته، إذ يصيبها بالإثقال في مادتين آزوتيتين: حيوانية ونباتية، مع أن مصدراً آزوتياً واحداً يكفي لوجبة واحدة.

إن من الأخطاء الشائعة، اعتقاد البعض أن الامتناع عن تناول اللحم معناه الامتناع عن تناول كل مادة آزوتية (لطرح البولة من الجسم)، مع أن للآزوت ـ كما هو معلوم ـ مصادر حيوانية أيضاً. ويفضل المناوبة بين هذه العناصر، من حيوانية ونباتية، شريطة عدم الإكثار منها لأن الإكثار يسبب الإثقال والإثقال يؤدي إلى عواقب مرضية غير محمودة.

أما الإثقال بالمواد الدهنية، فهو ـ أيضاً ـ شائع جداً. ولعل السبب في ذلك هو غنى مآكلنا بهذه المواد. على أن الخطأ الذي يرتكبه البعض عندما يتحدثون عن الأدهان، أنهم يعتقدون بأن مصادر المواد الدهنية هي ـ فقط ـ السمن والزيت والزبدة، مع أن هناك مواد دهنية أخرى كالحليب والبيض والجبن واللحم وبعض الفواكه والثمار الزيتية.

إن حاجة الجسم للمواد الدهنية هي ٥٠ ـ ٦٠ غراماً في اليوم كحد معقول، فإذا زاد ما يدخل الجسم عن هذا الحد دخل في مرتبة الإثقال، لا سيما إذا كان آكل اللحم أو البيض أو الجبن لا يعتبرها مواد دهنية، ويكون قد نال كفايته، أو أكثر منها، من المواد الدهنية المتعارف عليها.

إن هذه المواد الدهنية هي السبب الرئيسي في تجمع الكولسترول في كيس الصفراء وأقنية الكبد والأوعية الدموية، ليسبب في النهاية مرض تصلب الشرايين.

وقد يحدث أن يصاب أحدهم بفرط الإفراز الدهني، فنراه يحاول مداواة هذه الحالة بأدوية موضعية غير عالم أن مصدر هذا الإفراز الدهني هو في داخل للجسم، فالكبد حين

يعجز عن هضم المواد الدهنية التي تصل إليه يطرحها عنه، لتتظاهر على شكل إفرازات دهنية مفرطة لا يخطر على بال المصاب بها أن سببها الأول والرئيسي هو إفراطه في تناول المواد الدهنية بصورة غير مناسبة.

إن وجبة تدخل فيها الحبوب الزيتية، والزيت، والفواكه الزيتية، تكفي لتزويد الجسم بحاجته من المواد الدهنية مهما كان هذا الجسم نهماً إلى الدهن، وهذه المواد تكون ـ بالطبع ـ أسهل هضماً من المواد الدهنية المصنوعة، أو المواد الدهنية الحيوانية. وعلى هذا نستطيع أن نقيس مدى الإساءة التي تلحق أجسامنا عندما نثقل عليها بأغذية متعددة دهنية القوام، ولكن هذه الأجسام لا تغفر الإساءة قط، فهي تجمع رواسب هذه الأدهان على شكل كولسترول يسبب لنا ـ فيما بعد ـ متاعب صحية لا حصر لها.

وكثيراً ما نرى أشخاصاً يثقلون على أجهزتهم الهضمية بالنشويات كالبطاطا، والأرز، والمعجنات، ثم يروحون يشكون مما يعانونه من اضطرابات هضمية ومعوية، ووهن في العضلات والأنسجة.

وهناك بعض «النباتيين» يدعون ـ على غير علم ـ إلى تعويض الامتناع عن تناول المواد الأزوتية والدهنية بالإكثار من المواد النشوية، ولكن هذه النظرية خاطئة تماماً، فالاعتدال هو مبدأ الطبيعة، وكل مخالفة لهذا المبدأ تأتي على صاحبها بنتائج سيئة في الغالب. فالإكثار من النشويات يؤدي ـ بما يحدثه من تخمرات ـ إلى تناقص الكلس في الجسم، وهذه الظاهرة تبدو لدى الذين يجهلون تركيب المواد التي يتناولونها، فهم يتصورون أنهم إذا امتنعوا عن تناول السكر نفسه اتقوا محاذيره، ولكنهم يقبلون في الوقت نفسه على تناول الرز غير عالمين بأن الرز يحتوي على السكر بنسبة ٨٠٪ من قوامه، وأن الإفراط في تناول السكر، أو النشويات عامة، هو السبب فيما يشكو منه البعض من نقص في موادهم الكلسية أو اضطراب في توازنهم المعدني، وخاصة بالنسبة للفوسفور والمغنزيوم.

إن الجسم يرفض أي إثقال من أي نوع كان، سواء في المواد الدهنية أو النشوية، أو الأزوتية، أو في هذه المواد كلها مجتمعة. فلقد قلنا ونكرر القول إن العبرة ليست فيما يدخل الجسم من طعام من ناحية كميته، وإنما العبرة فيما يدخل الجسم من نوعية الطعام ومحتواه.

إن شأن إنسان يملأ معدته بالطعام من غير حساب، كشأن صاحب سيارة صغيرة ذات قدرة محدودة على الاستيعاب، فنراه يكدس فيها المنقولات تكديساً، وتكون النتيجة إما أن تعجز السيارة عن المشي أصلاً أو أن تسير بعض الوقت ثم تتوقف. وفي كل

الحالات لا يمكن أن نضبط صاحبنا هذا على ما فعله، لأن لكل شيء في الدنيا حدوداً للاحتمال وأحرى بالجسم الإنساني، المصنوع من لحم ودم، أن تؤخذ قدرته على الاحتمال بعين الاعتبار.

إن ضعف الجسم ووهنه لا يتأتيان ـ فقط ـ من قلة التغذية، بل قد يتسبب الإفراط بالتغذية في النتيجة نفسها. وكثير من الأمراض التي تدهم الإنسان على غير توقع، وكثير من الليالي التي يقضيها مؤرقاً، أو تحت ضغط كابوس مخيف، وكثير من الظواهر المرضية الدالة على اختلال توازن المعادن في الجسم، كثير من هذا كله، يكون مرده إلى الإفراط في التغذية.

إن الغاية المقصودة من الغذاء، هي ـ على وجه التحديد ـ حفظ قدرة الجسم وحيويته، وتحقيق نموه، ووقايته من الأمراض، وهذه الغاية لا تتحقق إلا بتحقيق مبدأ الاعتدال، فعن طريق هذا المبدأ وعن طريق تفهم واعٍ لطبيعة كل غذاء نتناوله وتركيبه وأثره وعلاقته مع سواه من الأغذية، عن هذا الطريق نستطيع أن نحقق الغاية من تناول الغذاء، وعن الاستمتاع بلذة الطعام من غير محذور. وإن أي عارض مرضي يبدو لنا مزمناً، أو يعاود الظهور مرة بعد مرة، يمكن للطبيب أن يوقفه عند حده، وأن يعالجه، إذا كان مرده الجهل بالطريقة المثالية للتغذية. وما أكثر الأمراض التي يسببها هذا الجهل، وما أصدق رسول الله ﷺ وما أبلغه حين قال في الحديث الشريف: «المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء».

لا تبلع الهواء

من أكثر حالات اضطراب الجهاز الهضمي شيوعاً، الحالة المسماة بانتفاخ المعدة ووجود الغازات في الأمعاء.

والواقع أن التغلب على هذه الحالة ممكن جداً باتباع الوصايا الصحية اللازمة، ودون اللجوء إلى الأدوية والعقاقير، فانتفاخ المعدة ناجم عن امتلائها بالهواء الذي يبتلعه المصاب أثناء الأكل، وقد يبدو هذا القول غريباً بعض الشيء، ولكنه الحقيقة مع بعض الإيضاحات.

إن تناول وجبة كاملة في وقت وجيز، يؤدي ـ بالضرورة ـ إلى الإسراع في التهامها، وهذا الإسراع تكون نتيجته الحتمية دخول كمية كبيرة من الهواء، تتكتل في المعدة إلى جانب كتلة الطعام، فتتزاحم الكتلتان كل منهما تريد أن تحفظ لنفسها مكاناً، وتكون النتيجة تلك الأصوات و «القرقرة» التي يسمعها الآخرون أحياناً، فضلاً عما يشعر به الإنسان من ضيق وربما بعض الألم.

إن تنظيم مواعيد الطعام، من جهة، وتوفير الوقت الكافي لتناوله، ومضغ الطعام مضغاً جيداً، وتحقيق التوازن بين مواعيد الوجبات، كل هذا كفيل بأن يدرأ عنك الغازات، وأن يجعلك تتمتع بجهاز هضمي سليم. أما بالنسبة للماء لإمرار الطعام من البلعوم، فالأفضل أن يستعاض عنه بمضغ اللقمة مضغاً جيداً، والاكتفاء بشرب أقل قدر ممكن من الماء عقب الطعام دفعة واحدة، ونفس القول ينطبق أيضاً على المياه المعدنية والغازية التي اعتاد البعض أن يستعينوا بها لتسهيل الهضم.

ولا بد لنا أن نذكر أن التدخين يلعب ـ أيضاً ـ دوراً غير ضئيل في تجمع الهواء والغازات في البطن، والأسباب واضحة لا تحتاج إلى إيضاح، من حيث دخول كمية من الهواء مع كل مرة يجذب فيها المدخن نفساً من سيجارته.

وبالإضافة إلى ما ذكر من أسباب الوقاية من الهواء والغازات في البطن، يمكن ممارسة التمرينين التاليين كحل مؤقت لهذه المشكلة:

** ضع بين أسنانك غليوناً فارغاً بعض الوقت، فهذا يساعد على عدم تجمع الهواء في المعدة.

** بمجرد شعورك بشيء من الاضطراب الذي يرافق وجود الغازات عادة استلق على بطنك لمدة عشر دقائق، ثم على ظهرك مدة أطول قليلاً، فقد ينفعك ذلك في اتقاء أعراض الهواء والغازات المزعجة.

ولا شك في أن علاج حالة ما بالقضاء على أسبابها، أو بالوقاية منها أصلاً، أجدى عليك بكثير من أية محاولة تبذلها فيما بعد، أي بعد أن يقع المحذور، وتحدث المشكلة. ولذا فعليك أن تأخذ بعين الاعتبار ما ذكرنا من نصائح عند تنظيم أوقات طعامك، وأن تتجنب ـ ما استطعت ـ الأطعمة التي تدخلها المواد الحرّيفة كالبهارات، أو الخل أو الحمض أو كثيرة الدسم، وخاصة المقلية منها، وكذا الشاي والقهوة والكحول.

سين وجيم حول غذائك

وأخيراً.. هذه مجموعة من الأسئلة العامة، حول بعض المواضيع الغذائية التي كثيراً ما يتساءل الناس عنها، والتي يطلبون إجابات مباشرة حاسمة عليها.

س: هل صحيح أن آلات الطبخ الحديثة تعدّل من طعم المأكولات بعكس الطعام المطبوخ بالوسائل القديمة ذات الحرارة المعتدلة؟.. ما هي الحرارة التي يجب أن تستعمل للماء في الطبخ، وما هي مساوىء زيادة النضج في الطعام.. وهل تعمد مصانع الطعام المحفوظ إلى طبخ الأطعمة قبل تعليبها؟

ج: الطعام يجب أن يوضع في طناجر مغلقة جداً، وأن توضع عليه أقل كمية ممكنة من الماء، وذلك لحفظ الأملاح المعدنية والفيتامينات الموجودة في الطعام.. أما عن أدوات الطبخ الحديثة فليس هناك فارق بينها وبين وسائل الطبخ إلا من حيث الوقت الذي يستغرقه إنضاج كل منهما. وبالمناسبة لا يجوز لربة البيت أن تزيد من إنضاج الطعام أكثر من الحد المعقول ولا أن تزيد عليها الماء بعد نضجها، فهذا كله يسبب في فقد الطعام لمزيد من محتواه الغذائي. أما بالنسبة لمصانع الأطعمة المحفوظة فهي تطهو الطعام المعلّب بنفس الطريقة التي تستخدم في المنازل.

س: أتناول نوعاً من الحليب كامل الدسم يحتوي على تسعمائة وحدة حرورية، فهل يجوز أن أعطي لأطفالي من هذا الحيب؟

ج: كقاعدة عامة لا يجوز إعطاء الحليب للأطفال اعتباطاً، بل يجب أن يكون ذلك بمشورة الطبيب، وبالنسبة للحليب المذكور (كامل الدسم) يفضل ألا يعطى للأطفال لأنه يحول دون تناول الطفل أي غذاء آخر اعتاد عليه.

س: هل صحيح أن الحليب يحتوي على إشعاع نووي، بسبب التجارب الذرية،

فإذا كان الأمر كذلك فهل هناك خطر من تناول هذا الحليب. . وهل تخفف تناول حبوب الكالسيوم من أخطاره؟

ج: لقد أجريت أبحاث كثيرة حول هذا الموضوع، وفي البلاد التي تجري فيها التجارب الذرية تم فحص المأكولات التي يفترض أنها تتعرض للإشعاع الذري، وحتى الآن لم يثبت وجود أي خطر في تناول الحليب أو الخضار رغم وجود آثار الإشعاع النووي في حليب الأبقار التي تغذت بنباتات أصابتها الإشعاعات. أما الكالسيوم فليس له أي تأثير على الإشعاع، وإذا ما أخذ بكميات كبيرة فإنه يكون ضاراً لا محالة.

س: هناك تعبير يسمى «علاوة الطعام» فهل يدل ذلك على كميات معينة من الطعام يجب أن يتناولها الإنسان؟

ج: هذا التعبير من ابتكار «لجنة التغذية في مجلس الأبحاث الوطني الأميركي»، وهو يدل على أن هناك كمية من الحريرات يجب أن يتناولها الفرد يوميًّا، بنسبة ما يستهلكه جسمه منها. والمقصود من ابتكار هذا التعبير، إعطاء الإنسان فكرة عن حاجة جسمه إلى الغذاء ليتولى تأمينها كيلا يصاب جسمه بالأمراض أو الضعف. وليس معنى هذا أن يتقيد الإنسان تقيداً حرفياً بالبرنامج الذي يؤمن له تلك الحريرات، لأن الجسم يستطيع أن يعرف حاجته منها بصورة غريزية. . فإذا كانت هناك حالة غير عادية من الضعف، فالطبيب وحده هو الذي يستطيع أن يصف الحريرات اللازمة ومصادر تداركها، ونوع المقوّي الذي يحتاج إليه الإنسان.

س: يقال إن (٩٠٠) حريرة هي الحد الأدنى المصرح به لممارسة ريجيم خاص بتخفيض الوزن، فهل هذه الكمية كافية لكي يحتفظ الجسم بحيويته وقوته؟

ج: إن ٩٠٠ حريرة هي متوسط ما يحتاجه الجسم، وليس معنى هذا أنها هي - بالضبط - ما يحتاجه كل الناس، فالأجسام تختلف، ومصادر الحريرات تختلف، كما أن العمل الذي يمارسه الإنسان يؤثر، كما ذكرنا، في اختيار طعامه ونوعيته وكميته.

س: هل صحيح أن الطقس البارد، ومزاولة التمرينات الرياضية، تتطلب زيادة كمية الفيتامينات التي نتناولها. . فإذا كان ذلك صحيحاً فأي الفيتامينات يجب أن نتناول؟

ج: إن حاجة الجسم إلى الفيتامينات، لا تتبدل في الطقس البارد أو الطقس الحار، ولكن هناك فيتامينات خاصة تكسب الجسم مناعة ضد أمراض البرد أو الحر، فالفيتامين (ج C) - مثلاً - يعطي الجسم مناعة ضد الأنفلونزا وأمراض البرد العادية، ولكنه لا يعتبر مانعاً قاطعاً للأمراض. أما التمارين فلا تؤثر في المواد الغذائية الموجودة فى الجسم، فإن

«النياسين» الموجود في كثير من الأطعمة يعوّض ما يفقده الجسم من الفيتامينات، عند قيامه بمجهود كبير، أو تمارين شاقة.

س: هل صحيح أن تناول الحليب المسحوق بصورة دائمة يعرقل سير الدم في الشرايين؟ لقد رأيت على وجه الحليب طبقة سميكة تشبه القشدة بعد مزجه بالماء فهل في ذلك ضرر؟

ج: إن تكوّن الطبقة السطحية على الحليب يدل على أن الحليب مخزون في أمكنة غير ملائمة أو متروك على الرفوف مدة طويلة، فتولد الرطوبة تلك الطبقة، ولكن هذه الرطوبة لا تؤثر على المواد الأساسية للحليب، وليس للحليب المسحوق أية نتائج مختلفة عن نتائج الحليب الطازج العادي.

العلم سيصنع لك وجبة الغذاء الكامل

لو نظرنا إلى التاريخ عبر القرون لرأينا أن الأغلبية الساحقة من الناس لا تعرف التعقل فيما يختص بالطعام أو أنها لا تجد الطعام الكافي الذي يكفل لها الغذاء. وطالما قاست الآلاف شرور الأمراض الناشئة عن سوء التغذية.

ولقد أفردت الصحف والمجلات والمنشورات والكتب في عدد من أقطار العالم المتقدمة صفحات وصفحات للتحدث عن أهمية تناول ـ أو الامتناع عن ـ الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات والوحدات الحرورية، وغير ذلك من العناصر التي لم يكن الناس يسمعون بها كثيراً منذ ثلاثين أو أربعين سنة.

ومع ذلك وبالرغم من كثرة الحديث عن هذا الموضوع فإن العلماء لم يستطيعوا حتى الآن إيجاد لائحة «للوجبة المثالية» ـ أي الوجبة التي تحتوي بصورة دقيقة على المغذيات التي يحتاجها بالكميات الصحيحة. ولقد كان التقدم بطيئاً في هذا الميدان بسبب انعدام النظرية الغذائية الكفيلة بإرشادهم في أبحاثهم.

غير أن البحث عن مثل هذا المبدأ يمكن اعتباره الآن منتهياً، فقد قام الدكتور «شارلز جاروفسكي» بأبحاث علمية واسعة النطاق وأثبت في النهاية أن بالإمكان وصف الأغذية التي تستطيع أن تبني الأجسام بناءً قوياً فعالاً بصورة لم يكن لها نظير من قبل. ولم يكتف هذا العالم بذلك بل إنه ما يزال يجري اختبارات إضافية حول فعالية هذا المبدأ الثوري الذي جاء به، فإذا ثبتت القدرة على تطبيقه على نطاق واسع فإن الفوائد التي ستتبع ذلك ستكون عديدة تبهر الأنفاس.

ومن بين الأمور التي ستتهيأ للعلماء أنهم سيكونون قادرين على:

أولاً: كتابة وصفة للوجبة المثالية لكل فرد من الأفراد.

ثانياً: إيجاد وجبات غذائية الغاية منها منع زيادة الوزن بشكل لم يكن له مثيل من قبل.

ثالثاً: تركيب أغذية خاصة مكثفة تكثيفاً عالياً لبحارة الغواصات والعسكريين والمدنيين الذين تقتضي ظروفهم العيش في المناطق القطبية أو الاستوائية أو لملاحي الفضاء.

رابعاً: تحسين الاستهلاك الغذائي لدى الأفراد القاصرين وتحسين العادات الغذائية في الأقطار المختلفة.

خامساً: زيادة الكفاية الغذائية لعلف الحيوان.

سادساً: إيجاد أغذية خاصة للأشخاص الناقهين من الحروق أو المصابين بالأمراض الناشئة عن قلة التغذية بل وربما المصابين بالأمراض العقلية.

ولكي يفهم الإنسان نظرية الدكتور «جاروفسكي» وكيفية تطبيقها العملي، عليه أن يكون ملمًّا بعض الشيء بأمور التغذية بوجه عام.

إن الإنسان عادة يتناول عدداً من المغذيات مثل الكاربوهايدرات والشحوم والمعادن والبروتئين والسكر والفيتامينات. ومع أننا نستطيع أن نستغني عن بعض هذه المغذيات، إلا أننا لا يمكن أن نعيش بدون البروتئين الذي يبني الجسم ويتولى إصلاح الخلل الذي يصيبه، وليس من المدهش إصلاح الخلل الذي يصيبه، وليس من المدهش والحالة هذه أن يحتوي الجسم على مئات الآلاف من البروتئينات المختلفة عن بعضها في النوع والمعقدة التركيب.

وهذه البروتئينات جميعاً مشتقة من تركيب كيميائي بسيط يدعى الأمينو أسيد (حمض الأمينو) وفي جسم الإنسان بين ١٤ و ٢٢ من الأحماض غير الجوهرية وثمانية أحماض جوهرية.

وبالرغم من التسمية «غير جوهرية» فإن هذه الأحماض لا تقل في أهميتها عن الأحماض الجوهرية. وتدل كلمة غير جوهرية على أن الجسم يستطيع أن ينتجها بصورة اصطناعية. أما الأحماض الجوهرية فيجب أن يتناولها الإنسان، وهذه عادة توجد في الغذاء.

ومن الواضح أنه بالنظر لضرورة أحماض الأمينو لنمو الجسم وللصحة، فيجب على الإنسان أن يتناول الأغذية الغنية بالبروتئين، وهذا في حد ذاته لا يكفي إذ يجب أن نتناول

هذه الأحماض بكميات كافية وبالنسبة الصحيحة. ومن سوء الحظ أنه لا توجد هنالك أية ضمانة تقينا شر الإسراف أو الإقلال في تناول أحماض الأمينو سواء من حيث المجموع أو من حيث علاقتها ببعضها. والحقيقة هي أنه من الجائز أن نقول إن هناك قلة من الناس في هذه الأيام تتناول بانتظام وبصورة دقيقة المقادير الصحيحة.

واستهلاك كميات زائدة عن الحد من أحماض الأمينو يؤدي إلى إسراف في إنفاق الطاقة ويرهق الأعضاء المكلفة بطرد الفضلات، أما تناول كميات ضئيلة منها فإنه يحدث اضطراباً في عملية التوالد والدثور في خلايا الجسم وإذا كان النقص شديداً فإن الموت لا يصبح عندها ممكناً بل محتماً.

لقد تمكن العلماء خلال العشرين سنة الماضية من تحديد الكميات الدنيا لأحماض الأمينو الجوهرية التي يجب أن يتناولها الإنسان العادي يوميًّا، غير أن قضية تناول هذه الأحماض بالنسب الصحيحة فيما بينها ما تزال مستعصية على الحل.

ولقد اختار الدكتور «جاروفسكي» هذه الناحية بالذات منطلقاً لأبحاثه، وتقول النظرية التي وضعها هذا العالم: لاستغلال البروتئين بالطريقة المثلى فإن كميات أحماض الأمينو الجوهرية التي يجب أن يتناولها الإنسان (أو الحيوان) يوميًّا يجب أن تنسجم نسبياً مع تركيز الأحماض التي تكون موجودة في بلازما الدم بالجسم السليم بعد صيام ثماني عشرة ساعة.

ونسب أحماض الأمينو الجوهرية يمكن تقريرها بالطبع عن طريق فحص الدم البسيط، إذ يسحب مقدار من الدم من الذراع ثم يجرد من كرياته الحمر وما فيه من بروتئين. ثم عن طريق اختبار معقد للون يمكن التثبت من مدى تركيز أحماض الأمينو الجوهرية في البلازما.

وهذا الاختبار ذو فائدة كبرى بحيث إن الدكتور «ملتون وينيتز» أحد أطباء المعهد الوطني للسرطان بأميركا يتنبأ بأنها ستكون أداة للتشخيص العملي في وقت قريب جداً. غير أنه لا يبدو محتملاً أن يلجأ طبيب العائلة إلى هذه الطريقة لأن تقرير النتائج يحتاج إلى كيميائي ماهر وأجهزة باهظة الثمن.

وعند إتمام التجربة فقد يصبح من الضروري متابعة العمل. فإذا وجد مثلاً أن إنساناً ما لا يتناول كميات كافية من أحماض الأمينو فإن الطبيب أو خبير التغذية يجب أن يوصيه بالغذاء المثالي الذي يجب أن يتناوله.

ويقوم الدكتور «جاروفسكي» بالاشتراك مع الدكتور «وينيتز» وغيره من علماء المعهد

الوطني للسرطان في أميركا بمحاولات لإيجاد مثل هذا الغذاء. ومن الطريف أن بحاثة المعهد ما برحوا منذ تسع سنوات يقومون بمحاولات لإيجاد الغذاء المثالي وقد لجأوا إلى طرق الخطأ والصواب في محاولاتهم هذه حتى أوجدوا مائة من الأغذية.

وفي أولى التجارب المشتركة بين هذين العالمين قامت جماعة من علماء المعهد بتغذية مجموعة من فئران المختبر بأقوى الأغذية التي توصلوا إليها وهو المعروف برقم ١١٦ ويحتوي على محلول مائي ودهن وسكر وملح وفيتامينات وأحماض الأمينو بطبيعة الحال. وفي نفس الوقت قام مساعد الدكتور «جاروفسكي» بإعطاء مجموعة ثانية من الفئران نفس الغذاء تقريباً والفرق الوحيد هو جعل مقدار أحماض الأمينو في الغذاء الثاني على أساس نظرية «جاروفسكي» وكانت النتيجة أن المجموعة الثانية فاقت الأولى في خلال شهر واحد بنسبة تزيد على ١٥ في المائة.

ويهدف الدكتور «جاروفسكي» وعلماء المعهد الآن إلى غايتين: أولاهما إيصال الغذاء رقم ١٥٤ (غذاء جاروفسكي) إلى درجة الكمال وإثبات صدق فكرة الكيميائي على نطاق واسع. ويقول الدكتور «جاروفسكي» في معرض شرحه لفكرته: «لقد أجرينا حتى الآن تجارب على الفئران وعدد قليل من الناس، ولكي نثبت صلاحية النظرية على نطاق واسع يجب علينا أن نثبت أنها قابلة للتطبيق بشكل عام ولذلك كلفنا أحد العلماء بتجربة غذائنا على مجموعة من طلاب الطب ويقوم بعض بحاثينا بتجربة أنواع من الأغذية المركبة تركيباً قوياً خاصاً على حيوانات أخرى غير الفئران، فإذا نجحت هذه التجربة وهو ما نتوقعه فسنستمر في تجاربنا، وأظن أنه لا بد من مرور ثلاث أو أربع سنوات قبل أن تطبق النظرية تطبيقاً واسعاً وقبل أن يشرع الناس في دعم أغذيتهم بالوسائل التي نراها ضرورية».

وعلى فرض أن نظرية الدكتور «جاروفسكي» قد تثبت صحتها فبأية كيفية يمكننا دعم ما نتناوله من أحماض الأمينو؟ إن هناك ثلاث وسائل ممكنة وكلها اقتصادية وهي:

أولاً: يمكن تركيب أغذية اصطناعيًّا بطرق خاصة بشكل مساحيق تذاب في الماء. ومثل هذه الأغذية يمكن استخدامها بصورة رئيسية في المستشفيات، وتعطى للأشخاص الذين يجدون صعوبة في تغذية أنفسهم.

ثانياً: يمكن تقوية بعض الأطعمة المعينة كما هو الحال بالنسبة لأنواع معينة من الخبز.

ثالثاً: يمكن صنع الأغذية المثالية بشكل برشامات تحتوي على أحماض الأمينو على غرار برشامات الفيتامين، أو يمكن رش أحماض الأمينو على الطعام بشكل مسحوق.

ويقول الدكتور «جاروفسكي» إن الإنسان العادي يستطيع أن يقوي غذاءه بتناول البرشامات أو برش المسحوق.

وهناك أيضاً الغذاء المثالي لتخفيف الوزن. ويقول الدكتور«جاروفسكي» في شرح هذه الناحية: «إن السبب الذي يجعلنا نعتقد أن دعم التغذية بطريقة فحص الدم يفوق الأغذية السائلة المطروحة في الأسواق حالياً سهل جداً، فالأغذية السائلة الحالية تحتوي على مقدار مفرط في كثرته من بعض الأحماض الجوهرية، ومقدار ضئيل من الأحماض الأخرى. أما الأغذية المتوخاة فستحتوي على مقادير متزنة متناسبة من هذه الأحماض التي تقي الإنسان آلام الجوع.

وكذلك فهناك طريقة لصنع الأغذية الخاصة الصالحة لرجال الفضاء وللعسكريين. ويقول الدكتور«جاروفسكي» أن بالإمكان في هذه الحالة تحصين الأغذية العادية الغنية بالبروتئين بواسطة أحماض الأمينو وإنتاجها بشكل مركب مركز، وهذا النوع من الأغذية لا يستخدم فقط من قبل القوات المسلحة بل من قبل المدنيين في حالة نشوب الحرب أو وقوع الكوارث الطبيعية كالفيضانات.

ثم هنالك طريقة تدعيم أغذية الأشخاص المقلين ولا سيما في الأقطار المتخلفة. إن نسبة كبيرة مصابة بأمراض سوء التغذية وهي من أطفال أفريقيا وأميركا الجنوبية، أمراض تتخذ شكل إسهال وانتفاخ في المعدة يؤديان إلى الموت. ويمكن لهؤلاء الأطفال الاستفادة من أي من الطرق الآنفة الذكر.

ولا تقف الفوائد عند هذا الحد إذ بالإمكان إغناء علف الماشية، وصنع أغذية خاصة تصلح للمصابين بالحروق أو للحوامل والمراضع وتؤدي إلى شفاء عدد من الأمراض الناشئة من سوء التغذية.

كيف نحفظ القيمة الغذائية لطعامنا؟

إذا كان «فن الطبخ» قد بلغ مستوى عالياً من الجودة واللذة، فهذه مسألة تتعلق «بالشكل» دون «الموضوع»، لأننا اعتدنا على التفنن في إعداد أطعمتنا وفي ابتكار أنواع وأشكال شتى لها، ولكن الأمر المهم الذي نسيناه، هو أن تناول «الطعام» شيء، وتناول «الغذاء» شيء آخر.

صحيح أننا نقيم أودنا بما نتناوله من طعام.. وصحيح أننا نلمس نتائج صحية واضحة بسبب هذا الطعام، ولكن ليس معنى ذلك أننا قد جنينا الفوائد المطلوبة منه كاملة، وأننا أعطينا أجسامنا كل ما هي بحاجة إليه من الغذاء الكامل الذي يحوي الفيتامينات مثلما يحوي الأملاح المعدنية، ويضم المواد البانية للجسم مثلما يضم المواد الواقية له من الأمراض المختلفة.

فإعداد الطعام وحفظه، وتحقيق الفائدة منه، كل هذه نقاط رئيسية تعتمد ـ إلى حد كبير ـ على إدراكنا لطبيعة المواد الغذائية، وطرق حفظها والاستفادة منها.

فمن الضروري أن نحافظ على القيم الغذائية الموجودة في الأطعمة، كالبروتئين والكالسيوم والحديد، والفيتامينات، وبشكل خاص فيتامين (آ A) وفيتامي (ج C)، وأنواع الفيتامينات الثلاثة المسماة «تيامين» و «ريبوفلافين» و «نياسين». وهذه المواد المغذية يمكن أن توجد في أية وجبة غذائية معتدلة، ولكن ليس معنى هذا أن توفر هذه الوجبة ـ وحدها ـ يستطيع إمدادنا بكل ما نحن بحاجة إليه من الغذاء.

ولا بد من أن نلم بطرق حفظ الطعام، لتلافي تخرب فيتاميناته ومعادنه. فالحليب الذي يحتوي على الكالسيوم، والفيتامين، والريبوفلافين والبروتئين، يجب أن يحفظ مبرداً وبعيداً عن الضوء، لأن هذا يفسد الريبوفلافين.

واللحوم، والأسماك، والحبوب الجافة، والبيض، تمدنا بجانب غير قليل من

البروتئين، ويمكن الاحتفاظ بهذا البروتئين أثناء الطبخ، ولكننا نفقد الفيتامين (ب B) الذي يذوب في مياه الطبخ ويضيع إذا نقع الطعام أو صفي، كما تتلف الحرارة - بشكل عام - أكثر أنواع الفيتامين، ولذا فإن وسيلة الاحتفاظ بالفيتامين هي تحاشي تعريضه للحرارة التي تفقدنا إياه وذلك بتغيير طريقة الطهو.

ونحن نعلم كم تحتوي الحبوب - عموماً - على عناصر غذائية يمكن الاحتفاظ بها بسهولة أكثر من غيرها، ولكن بعضها يفقد جانباً من هذه العناصر، بسبب طريقة الطهو، فالخبز المحمص يفقد بعض فيتاميناته ولذا فيجب تحميصه بأقل حرارة ممكنة، كما أن الأرز يجب ألا نبالغ في غسله، وألا نكثر من الماء الذي الذي يطهى فيه.

والفواكه مصدر ممتاز للفيتامينات والأملاح المعدنية، ولكن أكثر هذه المواد تضيع إذا مضى زمن على تلك الفواكه دون أن تؤمن لها شروط الحفظ الجيدة. وكلما كانت الفواكه والخضار التي نأكلها طازجة، استطعنا أن نتناول غذاءً غنياً بالفيتامينات والأملاح. كما أن حفظها بطريقة التثليج والتبريد يتيح لنا فرصة أكبر للإفادة من محتوياتها المغذية.

أكثر الخضروات النيئة يمكن أن تحفظ بالتبريد، ولكن لبعضها شروطاً خاصة لكي تحتفظ بفوائدها المغذية، فالخضروات ذات الأوراق القاتمة كالخس والهليون يجب أن توضع في أبرد مكان من البراد بعد لفها بقطعة قماش مبتلة، بينما تحتاج الفاصوليا والبازلا والبندورة إلى برودة أقل، وبالنسبة للبندورة لا يجوز إنضاج الخضراء منها بوضعها في مكان حار أو بارد، فهي إذا وضعت في مكان بارد أصبحت لينة ذات قوام مائي لا طعم له، وخير طريقة لإنضاجها هي وضعها في وسط مضيء بحرارة تتراوح بين ٦٠ - ٧٥ درجة، وإذا ما حفظنا البندورة الناضجة في غرفة ذات حرارة معتدلة، فإنها تبقى لمدة أسبوع دون أن تفقد كثيراً من فيتامينهاتها، أما إذا نضجت كثيراً فإنها تصبح أكثر قابلية للتلف.

وتحتفظ الثمار الدرنية، كالبطاطا والجزر والكرنب والخضار التي تنمو تحت الأرض، بقيمتها الغذائية إذا وضعت في وسط بارد، وخير أنواع البطاطا ما كان صغيراً وطازجاً، فهي مورد ممتاز للفيتـامين (ج C).

أما البرتقال والثمار الحمضية، فإنها تحتفظ بمحتواها من الفيتامين (ج C) إذا وضعت في حرارة عادية، ويمكن حفظ عصيرها إذا وضع في البراد ضمن وعاء مغلق.

وهناك ثمار سريعة التلف، كالتوت الأرضي الذي يزودنا بمقدار عالٍ من الفيتامين

(ج C)، ويجب حفظ هذه الثمرة وما ماثلها في وسط بارد وجاف، أما تجهيزها للتناول، فيجب أن يتم قبل أكلها بمدة وجيزة.

ويجب أن نذكر القاعدة القائلة بعدم تقشير البطاطا والجزر وما شابهها من النباتات ذات الجذور، إلا عند الرغبة في طهوها، لأن إزالة القشور تساعد على إزالة المواد الغذائية منها، ومن الأفضل أن تطهى بقشورها ثم تزال هذه القشور قبل الأكل مباشرة.

وفي كل الأحوال يجب أن نتذكر ثلاث ملاحظات هامة أثناء الطهو: **الأولى**: هي استعمال أقل كمية ممكنة من الماء. **والثانية**: هي طهوها لمدة غير طويلة. **والثالثة**: هي تعريض أقسام مناسبة منها للحرارة والماء.

ذلك أن الفيتامينات (ب B) و (ج C) هي مواد ذائبة في الماء، وخصوصاً الماء الحار. وكلما كانت المياه كثيرة، زادت كمية الفينامينات المضيعة، والمحذور نفسه يحدث إذا قطعت الخضار قطعاً صغيرة أو إذ طهيت مدة طويلة.

مثال ذلك أننا إذا طهونا رأساً من الملفوف في مقدار من المياه يعادل أربعة أضعاف حجمه، فإن هذا الرأس يخسر نسبة تعادل ٦٠٪ من الفيتامين (ج C) الموجود فيه، أما إذا طهوناه في ماء يعادل ربع حجمه وخلال مدة قصيرة فإنه لا يخسر سوى نسبة ١٠٪ أو ١٥٪ من الفيتامين المذكور.

ولا يقتصر التسبب في فقدان الفيتامين (ج C) على مدة الطهو وحدها، بل إن أكثر الخسارة تكون في مرق الطهو نفسه. فهذا المرق يجب أن يضاف إلى الوجبة في نفس الوقت الذي تطهى فيه، لأن مضي بضع ساعات بعد طهو الوجبة يتسبب في فقد الفيتامين (ج C) والنيامين، فلا يبقى في المرق سوى المعادن.

وللتغلب على هذه الظاهرة، يضاف الماء الغالي إلى المادة المطهوة رأساً بدلاً من وضع الماء البارد، وبهذا نقصّر مدة الطهو فنوفر شيئاً من المواد المغذية في الوجبة. وهناك طريقة جيدة لتقصير مدة الطهو إلى حد كبير. وهي استعمال وعاء البخار المسمى «طنجرة الضغط» أو بريستو«Presto» فهو يحقق لنا السرعة المطلوبة في الطهو كما يحفظ أكثر الفيتامينات والمعادن من الضياع.

والحديث عن وعاء البخار يجرنا إلى التساؤل الذي كثيراً ما يخطر على البال، وهو: هل تؤثر نوعية الوعاء في حفظ أو تلف الغذاء المطهو؟ . والجواب بالنفي،فليس للمعدن الذي صنع منه الوعاء أي أثر على الغذاء، عدا النحاس الذي يمتزج بالفيتامين (ج C)

فيسرع في إتلافه، وما عدا ذلك يمكن الاطمئنان إلى أية مادة صنع الوعاء منها، سواء كانت من الألومنيوم أو الزجاج أو الفخار أو أية مادة أخرى.

وتساؤل آخر:

ـ ما هو الصواب فيما يقدم عليه كثيرون من شراء كميات كبيرة من الخضار بغرض استعمالها خلال أسبوع أو أكثر؟

والجواب أن عملاً من هذا النوع، يفقد الخضار كثيراً من خصائصها الغذائية، فالبطاطا تفقد محتواها من الفيتامين (ج C) إذا بقيت لليوم التالي، وإذا كان لا بد من إبقائها فمن المفضل أن تحفظ مسلوقة بقشرها، ولا تقشر إلا قبيل تناولها مباشرة.

إذن.. لكي نحقق أكبر فائدة ممكنة في الطهو، ونتجنب أكبر خسارة ممكنة، علينا أن نراعي الملاحظات التالية:

* إن الخمائر الموجودة في الأطعمة ـ والمسماة أنزيمات ـ قابلة للانحلال في الأطعمة النيئة، وهي شديدة الفعالية في درجة حرارة تتراوح بين ٣٥ ـ ٥٠ درجة مئوية، إذ تؤدي إلى تخريب الفيتامينات وتفكيك بنية الطعام، وتصبح قدرتها على التخريب كلية عندما تصل درجة الحرارة إلى ٨٠ ولكي نتحاشى ذلك علينا أن نصل إلى درجة الغليان بسرعة فنتجاوز درجات الخطر التي تؤدي إلى فعالية الأنزيمات في الطعام.

* إن الماء وأوكسيجين الهواء هما العدوان اللدودان للفيتامين (ج C) بشكل خاص، ففي الغلي بالماء الكثير يفقد الملفوف ٥٦٪ من فوائده، والبازلا ٤٢٪ والبطاطا ٦٠٪، وكلما قلّلنا كمية الماء ومدة الغلي خفضنا من إمكانيات الخسارة في هذه الأغذية وأمثالها.

* إن أكثر الخضروات ذوات الورق الأخضر، تختزن فوائدها في أوراقها كالجزر واللفت والفجل، فهي تحتوي على أكثر الفيتامينات التي تتميز بها الثمرة، وخاصة أملاح الكالسيوم سهلة الهضم، ومن الضروري عدم إهمالها، والاستفادة منها في صنع سلطات مشهية ومغذية.

* إن قائمة الطعام يجب أن تحتوي على أغذية منوعة يعوض أحدها الآخر، فلا معنى لأن يكون الطعام غنياً بالبروتئين فقيراً في الفيتامينات والعكس بالعكس، ويجب على ربة البيت الواعية أن تحافظ على التوازن في ألوان الطعام التي تقدمها لأسرتها.

* إذا كان اللحم متجمداً فلا يجوز وضعه في الماء الغالي مباشرة لأن ذلك يؤدي

إلى تخرب فيتاميناته تخرباً باتاً، ومن الضروري رفع حرارته تدريجيًا، لأن وضعه تحت ماء حار أو في براد غير معدّل كما يجب يفقده كثيراً من فيتاميناته.

* إن خلو الخبز من النخالة يجعل النشاء الموجود فيه قابلاً للتمثل بكامله، ولكن وجود النخالة في الدقيق، وهو ما نسميه بالخبز الأسمر، يجعل الخبز أكثر قدرة على التغذية.

* مع أنه ليس هناك من يتناولون السمك نيئاً، فلا ضرر في أن نقول إنه لا يجوز أكل السمك بتلك الطريقة، لأن السمك النيء يحتوي على خميرة تسمى «تياميناز» وهي مضادة للفيتامين (ب B)، ومع أن الحرارة قادرة على تخريب هذه الخميرة إلا أن طبخ السمك أجدى في تخريبها، ونفس القول ينطبق أيضاً على بعض أنواع المحار فهي غنية بالتياميناز.

* إن الكالسيوم قابل للتمثل حتى ولو لم يكن محلولاً، وهذا يذكرنا بقشر البيض الذي يحتوي على مقدار وافر جداً من الكالسيوم، لا تستطيع الأدوية المصنوعة أن تزودنا به. إن طحن قشر البيض طحناً ناعماً جداً يزوّد الجسم بكمية كبيرة من الكالسيوم، فالمعدة قادرة على تحويل جميع الأملاح المعدنية ـ حتى القاسية منها ـ إلى «كلورور» قابل للانحلال، بفعل حمض «الكلوردريك» الذي تفرزه المعدة.

* بعض الناس يتناولون البيض نيئاً، وهذا يجعلهم يفقدون القدرة على الاستفادة من الزلال الموجود في بياضه، لأن هذا الزلال عسير الهضم، ويؤدي إلى الإسهال إذا أخذ نيئاً، ولذا فمن الضروري رفعه على النار ليتجمد ويصبح سريع الهضم، وهذا يجعلنا ننبه إلى ضرورة تحاشي تناول بياض البيض المخفوق بالشوكولاته.

* إن وضع المواد الدهنية على النار يجعلها «تدخن» عندما تصل إلى درجة عالية من الحرارة، وتختلف هذه الدرجة باختلاف نوع المادة الدهنية نفسها، وبنتيجة ذلك تتكون على المادة الدهنية رغوة تسمى «الأكرولئين» التي أثبتت التجارب أنها تسبب السرطان.

إن الزبدة تصل إلى تلك الدرجة الحرجة بحرارة ١١٥ أما الدهون الحيوانية فتصل إليها بحرارة ٢٠٠، أما الزيوت فإن درجتها الحرجة هي ٢٨٠.

* إن زيت القلي أو دهن القلي يجب ألا يستعمل كثيراً، لأن تماسه بالهواء الخارجي يسبب أكسدة الزيت، وهذه الأكسدة تصنع مادة ضارة تسبب تصلب الشرايين..

إن أكثر عدد مرات استعمال زيت أو دهن القلي يجب ألا يزيد عن عشر مرات، هذا ولا يجوز ـ إطلاقاً ـ أن يضاف زيت جديد إلى زيت القلي القديم.

* يعمد البعض إلى تناول الماء أثناء الوجبات، وهذا يسبب انتفاخات مزمنة. إن الطريقة المثلى لتناول الماء، هي بين الوجبات وعلى شكل جرعات صغيرة، فهذا يساعد على إدرار البول، وطرح السموم عن طريق الكليتين، وإن تناول كأس ماء كبيرة على الريق صباحاً يفيد ـ بشكل خاص ـ الدمويين والمصابين بالتهاب الحجيرات.

* إن الأطعمة المتبقية عن الوجبات تعتبر وسطاً ملائماً جداً لتكاثر الجراثيم وبخاصة في فصل الصيف، لأن الحرارة تحرض الرشيمات على النمو والازدياد.

وإذا كان وضع الطعام المتبقي في البراد ضروريًّا، فإن كثرة إدخالها إلى البراد وإخراجها منه يساعد أيضاً على تحريض الرشيمات الجرثومية الضارة، رغم «الشكل الطازج» الذي يكون الطعام عليه. وتعتبر الأطعمة المحفوظة في العلب، والأسماك والمثلجات أكثر الأوساط قابلية لتكاثر الجراثيم، وخاصة إذا تناوب تأثرها بالحرارة والبرودة.

* إن قلي الخضار بالسمن قبل طبخها يؤدي إلى تخريب الفيتامينات الموجودة فيها، وإحاطتها بطبقة دهنية تحول دون نفوذ عصارات الهضم إلى ذراتها وبالتالي هضمها. فقد ثبت أن هضم الخضار المسلوقة أو المأكولة بشكل سلطات يستغرق ثلاث ساعات، أما الخضار المطبوخة بعد قليها بالسمن فتتطلب ست ساعات.

* من الخطأ طبخ الخضار واللحوم معاً وترك المزيج على النار مدة طويلة، لأن ذلك يؤدي إلى تخريب المواد الغذائية وقتل الفيتامينات، ويفضل أن تقدم الخضار مسلوقة على شكل سلطة، أو أن تسلق وحدها ثم تضاف إلى اللحم المسلوق ومرقه.

* من الخطأ إضافة الملح إلى اللحم قبل شيه على النار، فالملح يمتص ماء اللحم أثناء الشي، وبهذا يفقد جانباً كبيراً من الحديد الموجود فيه، وبهذا يذهب الحديد طعمة لنيران الشي. والأصح أن يشوى اللحم قبل تمليحه، ثم يضاف الملح والفلفل والبهارات إليه، وبهذا نحفظ الحديد المقوي للدم في اللحم.

حفظ الأطعمة بالتبريد

في مواضع متعددة سلفت من الكتاب، أتينا على ذكر نصائح مختلفة في بعض الطرق المثلى في التبريد. . وفيما يلي ندرج طائفة من الملاحظات العامة الخاصة بحفظ الطعام بالتبريد، تستطيع ربة البيت أن تجد فيها ما يساعدها على اتباع أكثر الطرق سلامة وفائدة، لا سيما وأن «البراد» بات اليوم من الضرورات التي لا غنى عنها في أكثر البيوت.

* إن وضع اللحوم في درجة برودة أقل من الصفر، يمكن الاحتفاظ بها سليمة لمدة تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع، وإذا ما كانت درجة البرودة أقل من عشرين تحت الصفر، فالمفروض ـ من الناحية النظرية ـ أن يحفظ اللحم سليماً إلى ما لا نهاية.

* الحليب يمكن أن يحفظ من يومين إلى ثلاثة أيام، إذا وضع في البراد بدرجة (+٤) شريطة أن يكون معقماً، أما إذا جمد بسرعة في درجة تبلغ (-٣٠) فيمكن حفظه عدة أشهر.

* الخوخ والمشمش والدراق والكرز والبقول الخضراء يمكن حفظها في البراد عدة أسابيع، أما الإجاص والتفاح والجزر والفجل والبطاطا فيمكن بقاؤها سليمة في البراد مدة تتراوح بين شهرين وتسعة أشهر وإذا بردت بدرجة (-٣٠) ثم حفظت بدرجة (-١٨) أمكن إبقاؤها سليمة مدة تزيد عن السنة.

* يمكن حفظ البيض لمدة تتراوح بين خمسة أشهر وسبعة أشهر إذا برد بدرجة الصفر، أما إذا سحق على شكل «بودرة» فيمكن حفظه بدرجة (-٤).

* السمك يمكن أن يظل سليماً عدة أيام إذا وضع مُبرّداً بعد صيده مباشرة، ثم وضع في البراد بين قطع صغيرة من الجليد، إما إذا وضع بدرجة (-٢٠) فيمكن حفظه عدة أشهر. هذا وإن السمك الحي يمكنه أن يظل حياً بدرجة (-٩) فإذا ما ذاب الثلج عاد إلى السباحة.

* الزهور يمكن أن تظل متفتحة لمدة ثلاثة أسابيع إذا حفظت مقطوفة في درجة (+٥) أما الورد فلا يبقى يانعاً أكثر من ثمانية أيام أو عشرة.

* يفضل أن تلف اللحوم بورق سيلوفان أو ورق نايلون قبل وضعها في البراد، أما السمك فيوضع في وعاء محكم الإغلاق. بينما يوضع البيض في سلة معدنية ذات ثقوب، وتلف الزبدة بورقة مزدوجة من السيلوفان، أما الثمار فتلف أو تغطى بالسيلوفان.

الفهرس

القسم الثاني

القسم الثالث

القسم الرابع

القسم الخامس

القسم السادس